

«Полезная минутка»

Кулинарный рецепт блюда
полезного для нашего сердца

Работу выполнила: Неизвестная Яна
15 лет, воспитанница
«Тогучинского центра помощи
детям»

Руководитель: Ляпина Екатерина
Алексеевна



**Я, Вас, приветствую!!!
Меня зовут Яна. Я бы
хотела поделиться с
рецептом своего салата,
который очень полезен
для сердца. Главным
компонентом моего
салата является мясо
креветок. Креветки – это
кладезь ценного белка,
магния и витамина В.
Они очень полезны для
работы кровеносной
системы, сердца и
сосудов. Обязательно
прочитайте и запомните
мой рецепт. Приятного
просмотра!!!**



Представляю вашему вниманию салат «Полезная минутка»

Состав моего салата:

- 1. креветки варенные – 300 гр.
- 2. огурец свежий – 2 шт.
- 3. яйцо варенное – 2 шт.
- 4. лук зеленый
- 5. салат
- 6. оливковое масло – 1 ст. л.
- 7. соевый соус – 1 ст. л.



1. Креветки

- Креветки необходимо отварить в течении 5 – 7мин,
- ОСТУДИТЬ И ПОЧИСТИТЬ



- А вы, знаете?
 - Креветки полезны для сердца. Они увеличивают уровень «хорошего» холестерина в крови и соответственно снижают уровень «плохого». Именно избыток «плохого» холестерина стоит за серьезными кардиологическими болезнями. В дополнении к этому положительное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает витамин В12. Он разрушает вредные молекулы гомоцистеина, которые повреждают кровеносные сосуды и затрудняют кровоток. Жирные кислоты омега-3 тоже действуют на благо сердца и являются действенной профилактикой многих сердечных недугов.

2. Огурцы

- Огурцы помыть и нарезать кубиками.



А вы, знаете, что?

Огурцы повышают аппетит, способствуют хорошему усвоению пищи. Свежие плоды полезны при заболевании желудка (как слабительное средство), печени, почек. Употребление огурцов в пищу способствует выведению воды из организма человека, улучшает работу печени, сердца и почек. Свежий огуречный сок употребляют при кашле, катарах дыхательных путей и болях в желудке и кишечнике.

3. Яйца

- Отварить яйца в течении 8 – 9 минут, остудить нарезать крупными кубиками.



А вы, знаете что? Яйца содержат витамины А, В2, В6, В12, Е, фолиевую кислоту и биотин. Этот продукт содержит в своем составе различные минералы, включая железо и кальций, никотиновую кислоту, лецитин, холин, а также витамин К, который обеспечивает нормальную свертываемость крови.

4. Лук и салат

- Помыть лук, салат и нарезать
- А вы, знаете что? Полезные свойства зеленого лука заключаются и в том, что витамины С и А, которые содержатся в данном продукте, являются антиоксидантами, способными предотвратить повреждение ДНК и клеточной ткани благодаря ингибированию действия свободных радикалов.



- А вы, знаете что? Абсолютное первенство листовой салат получает по содержанию витамина К среди овощей. Также в листовом салате много фолиевой кислоты, необходимой для развития и нормального функционирования кровеносной и иммунной систем. Ну и, конечно же, листовой салат является прекрасным диетическим продуктом, так как содержит малое количество калорий и способствует лучшему пищеварению.

5. Соевый соус

Оливковое масло

- Креветки, яйца, огурцы, лук и салат перемешать.
- Добавить ложку соевого соуса и оливкового масла.



- А вы, знаете что? Употребление натурального соевого соуса способствует улучшению циркуляции крови на 50%, замедляет развитие сердечных заболеваний и профилактически действует на весь организм.
- А вы, знаете что? Оливковое масло помогает при заболеваниях сердца и сосудов. Употребление его может отрегулировать давление, предотвращает возникновение атеросклероза.

Легкий и простой в приготовлении салат

«Полезная минутка» готов!!!

В ингредиентах моего салата собраны витамины и микроэлементы, способствующие правильной работе сердца и кровеносных сосудов. А как же это вкусно...! Мой салат прост в приготовлении, не калориен, его могу кушать не только взрослые, но и дети. Это удовольствие и для желудка, и для сердца! Салат «Полезная минутка» – это удовольствие не только для желудка, но и для здоровья! Приятного аппетита!!!