

## Краснопёров Юрий



### Фруктовый салат для Незнайки

Все продукты, употребляемые человеком в пищу, можно условно разделить на «полезные» и «вредные». Полезные продукты необходимо включать в рацион каждый день: они богаты аминокислотами, витаминами, микро- и макроэлементами, жирными кислотами, клетчаткой. При этом они легко усваиваются, не замедляют обмен веществ и не оказывают вредного влияния на здоровье. К таким продуктам традиционно относят свежие ягоды, фрукты и овощи. Именно поэтому в рационе нашей семьи ежедневно присутствуют свежие фрукты, овощи и много зелени.

Витаминный взрыв, заряжающая бодростью свежесть – все это можно сказать о фруктовых салатах.

Фруктовые салаты нравятся и детям, и взрослым. Их можно делать сладкими и подавать в качестве десерта, или соединять фрукты с несладкими ингредиентами и получать необычные, очень вкусные и полезные блюда. Готовить их можно на завтрак, для полдника или подавать как легкий ужин – вариантов существует множество, поэтому приготовить их можно на любой случай, в том числе для праздничного стола.

Особенно приятно проводить время на кухне, когда дети с удовольствием помогают готовить фруктовые десерты. Легкие и вкусные, они несут максимум пользы для здоровья, в особенности, в периоды межсезонья, когда организму очень нужны витамины и полезные вещества, содержащиеся в подкрепляющих его силы продуктах-помощниках.

### Простой рецепт фруктового салата с йогуртом

Салат, приготовленный из разнообразных фруктов – это не только вкусный десерт, но и полноценное блюдо. Приготовить его совсем не сложно, ведь для фруктового салата требуется самый простой набор ингредиентов.

Преимущество блюда в том, что каждый компонент салата вы можете выбирать самостоятельно. Выбор может зависеть от личных предпочтений или сезонных фруктов.

Для того, чтобы заправить салат, можно использовать любой йогурт:

- Натуральный йогурт без сахара.
- Йогурт с наполнителем (с наполнителем или ароматом ванили, шоколада, карамели).
- Домашний йогурт на бактериях (приготовленный самостоятельно без сахара из молока).
- Йогурт с мюсли (вкусно, полезно и сытно).
- Йогурт с медом (в любимом соотношении) – сладкая и полезная заправка.
- Если у вас нет йогурта или вы просто не любите этот продукт, вы можете заменить его сметаной любой жирности или взбитыми сливками. Фруктовый салат со сметаной имеет насыщенный сливочный вкус и фруктовую кислинку.

А вот ещё отличный рецепт зелёного смузи.

### **Банановый смузи с финиками, шпинатом и отрубями**

Это рецепт простого и быстрого завтрака, который насытит вас и придаст бодрости и энергии на целый день! А еще, это эликсир хорошего настроения, так как напиток имеет удивительный зеленый цвет и наполнен витаминами. Зелень шпината богата микроэлементами и антиоксидантами, помогает очистить организм, вывести шлаки и токсины. Кроме того, имеет нейтральный вкус, что позволяет вводить его именно во фруктовые смузи.

- Банан очищаем от кожуры, режем на кусочки.
- Шпинат промываем, высушиваем от капелек воды, режем.
- Финики очищаем от косточек.
- Всё это загружаем в чашу блендера. Добавляем водичку и отруби (клетчатку).
- «Бжикаем» всё до однородной массы. Готово!

Зеленый смузи с бананом и шпинатом наливаем в чашку. Поглощать эту прелесть рекомендую сразу же, любуясь видом из окна. Приятного аппетита!