

Овощной салат «Озеро Надежды» для Чиполлино



Мальчик-луковка, герой сказочной повести Джанни Родари всегда весел, смел и не теряет надежду даже в самых сложных ситуациях. А всё потому, что он- овощ и зелень одновременно! И это просто клад для здоровья и защиты организма человека. Этот герой один из самых любимых сказочных героев Анны и Артёма Грушко. Именно поэтому мы решили приготовить для него овощной салат «Озеро Надежды».

Дети очень любят готовить этот салат, т. к. выглядит он очень красиво из ярких и полезных продуктов, уложенных горками на плоском блюде, подается в виде расположенных на тарелке отдельных холмиков, между которыми заливается сметанное озеро, что делает блюдо впечатляющим внешне. Продукты соединяются только тогда, когда все гости собрались за столом и готовы отведать непревзойденное кушанье. На праздничном столе такой кулинарный шедевр займет почетное место, а гости будут в восторге от вкусовых и полезных качеств.

Для приготовления салата используем следующие продукты:

- морковь – 2 шт.;
- свёкла – 1 шт.;
- лук – 1 шт.;
- огурец свежий – 1 шт.;
- кукуруза (или горошек) — 1 банка;
- зелень любая;
- соль, специи – по вкусу;
- сметана– 150 гр.

Несомненно, данный салат не только даёт надежду Чиполлино спасти своего папу вместе с друзьями-овощами (о чём говорит название салата), но и быть здоровым и весёлым благодаря уникальной пользе ингредиентов салата: морковь и свёкла обеспечивает организм человека витаминами А, В, D, Е, РР, С, К, а также макро- и микроэлементами (железо, кальций, магний, фосфор, калий), лук окажет выраженное противовоспалительное действие и поможет справиться с бактериями, вирусами и грибами в сезон простуд, а свежие огурцы и зелень — питают организм минералами, витаминами и аминокислотами.

Будьте здоровы и никогда не теряйте надежду!