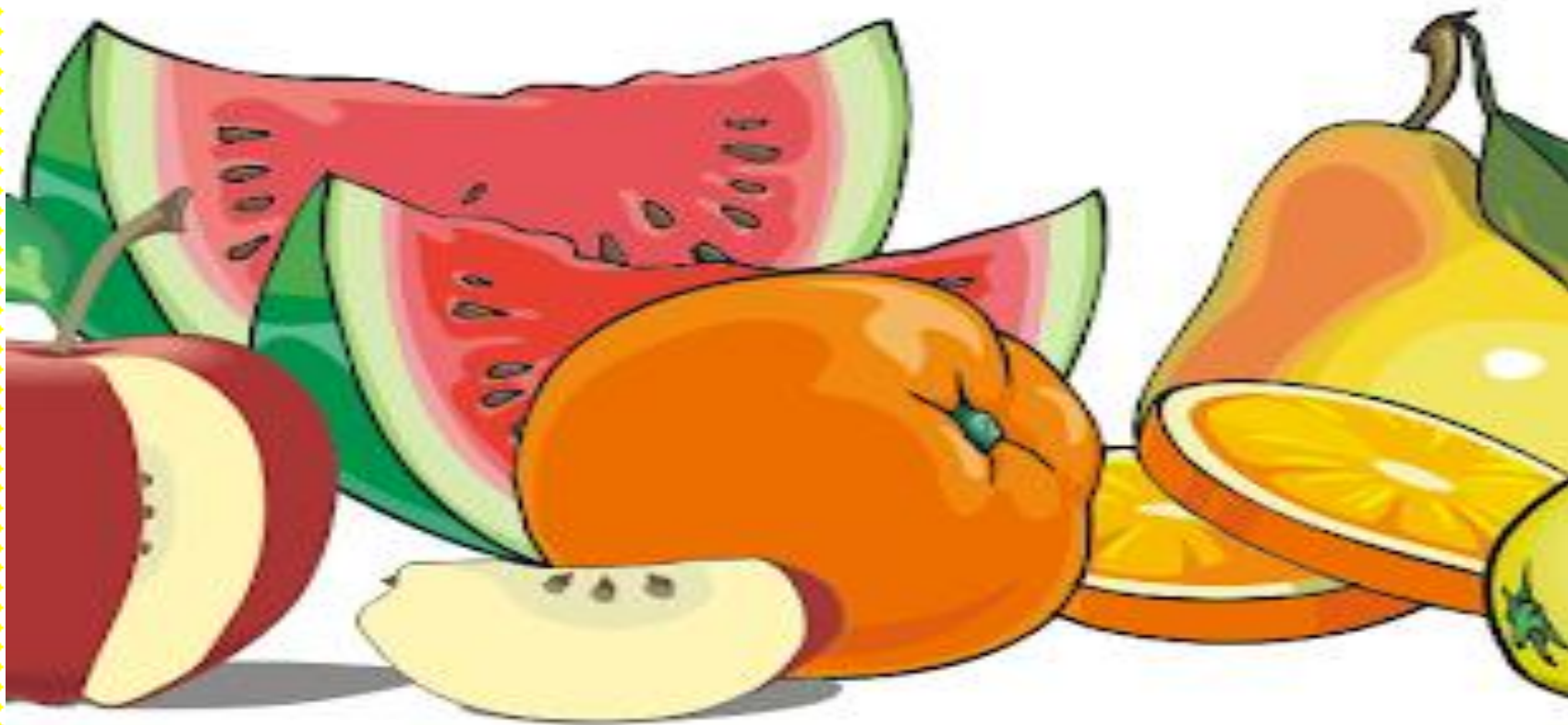


Готовим сами!



Подготовила презентацию: воспитатель ГПД лицея № 82

Стальмакова Галина Брониславовна

Омлет

Понадобятся:

Растительное масло.

Яйцо - 1 шт.

Молоко или сливки - 2 ст. л.

Начинка, нарезанная кубиками, - ветчина, базилик, помидоры, бекон и др.

Соль.

Возьмите две столовые ложки растительного масла и смажьте форму.

Перемешайте яйца и молоко, выбранные ингредиенты для начинки и соль.

Перелейте получившуюся массу в форму для запекания.

Поставьте в микроволновку примерно на 2 минуты. Дайте слегка остыть, затем выньте из микроволновки с помощью прихватки.



Запеченные бананы

Понадобятся:

Бананы - 4 шт.

Творог - 100 г.

Йогурт - 100 г.

Яйцо - 1 шт.

Мед - 2 ст. л.

Очищенные бананы разрежьте пополам и выложите в форму, пригодную для использования в микроволновой печи.

Творог смешайте с яйцом и медом, чтобы получилась кремообразная масса. Выложите смесь на бананы.

Поставьте блюдо в микроволновую печь и запекайте на средней мощности при включенном гриле 8-10 минут.



Мини-пицца

Понадобятся:

Хлеб - 1-2 кусочка.

Сливочное масло.

Помидор - 1 шт.

Колбаса, оливки, соленые огурцы, вареная курица, болгарский перец - по желанию.

Твердый сыр.

На ломтик хлеба намажьте немного сливочного масла.

Выложите на хлеб выбранные ингредиенты, нарезанные кубиками, - например, колбасу, помидор и болгарский перец.

Сверху посыпьте тертым сыром.

Отправьте в микроволновку на 1-2 минуты.



Салат "Капрезе"

Понадобятся:

Моцарелла - 1-2 шарика.

Помидор - 1 шт.

Бasil.

Оливковое масло.

Нарежьте кружочками помидоры и моцареллу.

Выложите по очереди сыр, помидоры и базилик.

Сверху сбрызните оливковым маслом.

Этот завтрак, приготовленный детьми, очень порадует маму.



Яичные лодочки

Понадобятся:

Яйца - 3-4 шт.

Болгарский перец.

Сметана - 1 ст. л.

Сваренные заранее яйца очистите от скорлупы и разрежьте пополам.

Вытащите желток и смешайте его в миске со сметаной.

Заполните половинки белков получившейся смесью.

Из болгарских перцев вырежьте небольшие квадратики со стороной около 2-3 см и разрежьте их по диагонали.

Воткните в желток, чтобы получился парус.



Горячий сэндвич

Понадобятся:

Колбаса - 2 ломтика.

Сливочное масло - 30 г.

Твердый сыр - 50 г.

Хлеб - 2 ломтика.

Намажьте кусочки хлеба сливочным маслом.

Положите на один из ломтиков колбасу и посыпьте тертым сыром. Можно добавить зелень и мелко нарезанные овощи.

Сыр накройте вторым ломтиком хлеба, смазанной стороной вниз. Выпекайте в микроволновке 1-2 минуты. Ешьте, пока горячий.



Манная каша

Понадобятся:

Манная крупа — 2 ст. л.

Сахар — 2 ч. л.

Соль — 1 щепотка.

Молоко — 1 стакан.

Масло сливочное — 20 г.

В глубокой тарелке смешайте манную крупу, сахар и соль.

Разбавьте смесь молоком и поставьте в микроволновку на полторы минуты.

Перемешайте и добавьте сливочное масло, после чего поставьте кашу в микроволновку еще на полторы минуты.

При подаче можно полить вареньем или добавить фрукты и орехи.



Приятного аппетита!!!