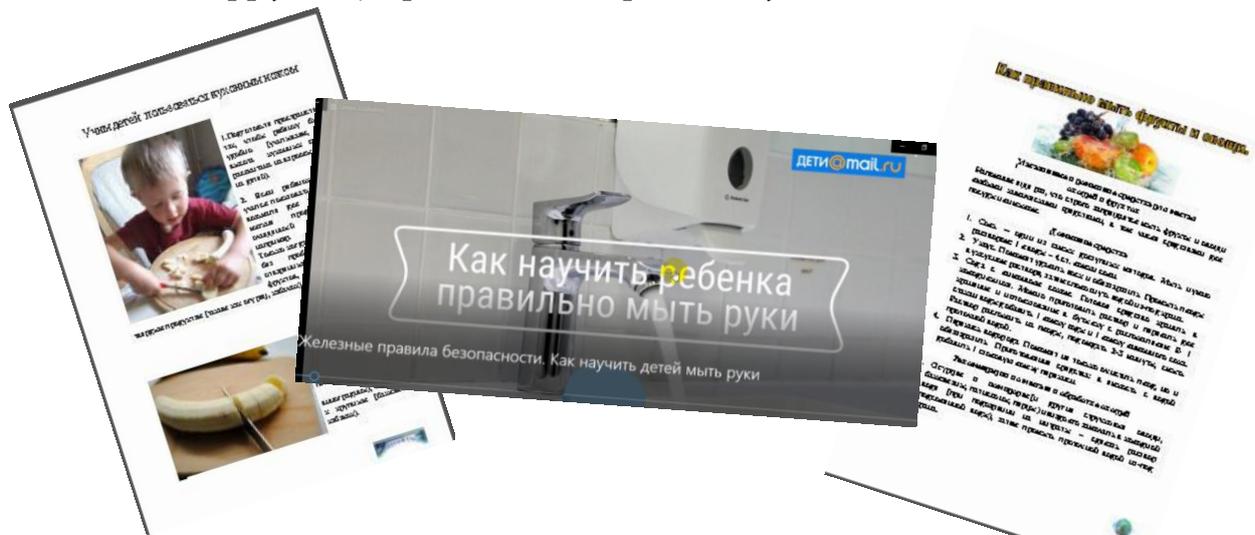


ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ.

После того, как мы с вами научили ребенка правильно мыть руки, овощи и фрукты, правильно держать кухонный нож.



Познакомились с основными правилами нарезки овощей и фруктов, пора приступать к приготовлению простых фруктовых салатов.

Вот несколько простых рецептов в инфографике:

Фруктовые салаты

Chef-daw
© www.chefdaw.com

1) яблоко + персик + банан + изюм + черника + орехи + йогурт

2) абрикос + киви + манго + ананас консервированный + смородина + мороженое ванильное

3) груша + ежевика + курага + творог + сметана

нарезать фрукты и всё перемешать



И традиционной форме:

1. Салат с медовой заправкой.



Продукты:

- 1 банан
- 200 г клубники
- 1 апельсин
- 1 груша или яблоко
- 1 киви
- 2 стол. ложки меда
- 1 чайная ложка лимонного сока

Приготовление

1. Фрукты помыть, обсушить
2. С киви и груши снять кожицу.. Банан почистить от кожуры
3. Банан нарезать кружочками
4. Клубнику порезать на четвертинки
5. Киви, и грушу порезать кубиками
6. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки. Если кожа жесткая и плотная, то надо ее убрать и оставить только мякоть апельсина. Если кожа тонкая, то можно порезать дольки на 3-4 части.
7. Выложить фрукты в салатник, полить лимонным соком и медом и перемешать.

2. Салат с клубникой и киви.



Продукты:

- 0,5 кг свежей клубники
- 3 киви
- 2 нектарина

Для заправки:

- 4 ст. ложки воды
- 3 стол. ложки апельсинового сока
- 1 стол. ложка лимона
- 2 ст. ложки сахара (можно мед)
- Цедра половинки апельсина

Приготовление

Клубнику порезать пластинками.

Киви очистить и порезать пластинками.

Смешать ингредиенты для заправки

Фрукты выложить в салатник, аккуратно смешать, залить заправкой

3. Салат «Вишневая прохлада»



Продукты

- 2 яблока
- 2 груши
- 200 гр. Вишни
- Сахарная пудра

Для заправки

- 2 ч.л. ванильного сахара
- 150 мл. сливок
- 200 мл. йогурта
- Сок лимона

Приготовление

- Очистить от кожуры и сердцевинки 2 яблока и 2 груши, нарезать их кубиками, сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахарной пудрой.
- Удалить косточки из 200 г свежей вишни
- Смешать вишню с яблоками и грушами, стараясь не помять ягоды.
- Взбить 150 мл сливок и 2 ч. л. ванильного сахара,
- Не прекращая помешивать, добавить 200 мл охлажденного йогурта и 2 ст. л. лимонного сока
- Выкладываем салат в креманки и поливаем его заправкой.

Теперь Все эти салаты вы можете делать вместе с детьми. Прежде чем начать, обсудите с ребенком то, что будете готовить. Подготовьте рабочее место, всю необходимую посуду и инвентарь. Помойте руки, фрукты. Наденьте фартук.

Поручите посильную операцию ребенку. В процессе совместного приготовления пробуйте маленькие кусочки фруктов, обозначая вкус словом. Если навыки у детей совсем слабые, предложите самый простой рецепт салата: банан с мороженым или йогуртом. Помогите ребенку почистить банан, нарезать так, как получится (если будут очень большие кусочки, сделайте их мелкими сами), положить нарезанные фрукты в салатник, добавить мороженое или йогурт.

Старайтесь вмешиваться в кулинарный эксперимент ребенка как можно меньше. Позвольте ему быть самостоятельным.

Вкусных вам свершений!

Рекомендации подготовлены
Антоновой Людмилой Васильевной
в рамках реализации
краткосрочной программы дополнительного образования
«Творчество. Игра. Развитие. Вместе с мамой»
МБУ ДО г. Ульяновска «Детско-юношеский центр «Планета»
реализуемой с применением дистанционного и /или электронного обучения

