

Полезный творог.

Творог – это источник кальция и белка. Его хлопья полностью усваиваются организмом и не нагружают пищеварительный тракт. Творог – это не только источник кальция, но и железа, магния, цинка, фтора и натрия. Он оказывает положительное воздействие на организм и очень быстро усваивается.

Творожная запеканка – отличное блюдо для тех детей, которые не любят употреблять творог в чистом виде. При тепловой обработке творог не теряет своих полезных свойств и также легко усваивается организмом. В запеканке сохраняются практически все полезные вещества и витамины, которые содержатся в твороге.

Существует очень много рецептов творожной запеканки и калорийность блюда зависит от используемых ингредиентов. Чтобы приготовить по-настоящему вкусную запеканку, родители младшей группы попросили поваров детского сада поделиться рецептом приготовления блюда. На дегустации творожного пудинга взрослые вспомнили «вкус детства» и просьбы детей: «Приготовь, мама, как в садике».

Творожная запеканка – это полноценный вкусный десерт. «Можно устроить настоящий пир дома и подать творожный десерт со сметаной, ягодным вареньем или сгущенным молоком» – поделились впечатлениями родители.







