

Любят все молочный суп

С давних времен основными продуктами питания населения были крупяные каши и овощи, но, конечно, однообразная еда быстро надоедает, и люди изобрели такую науку, как кулинария. Сочетание различных продуктов в блюдах привело к тому, что сейчас миру известны десятки тысяч кулинарных рецептов. Чтобы разнообразить меню, чаще всего к овощам и кашам стали добавлять мясо и молоко.

Молоко и крупы содержат большое количество белков и углеводов, минеральных веществ, которые и делают эти продукты такими вкусными и полезными. Молочные супы обладают невероятной пользой для человека, особенно для детского растущего организма. Молочная продукция добавляет организму массу энергии, насыщает витаминами и микроэлементами, способствующими хорошему пищеварению.

Молочный суп – ценный источник белка, витаминов и незаменимых аминокислот. Существует огромное разнообразие рецептов: молочный суп с макаронами, овощами, клецками.

Молочный суп с макаронами – знакомый рецепт из детства. Макароны должны быть приготовлены из пшеницы твердых сортов: в них содержится мало крахмала и достаточно большое количество витаминов. Они снижают риск заболеваний сердца, улучшают эластичность сосудов, укрепляют зрение, снимают отеки, снижают артериальное давление, нормализуют кислотность желудка. Молоко содержит кальций для роста и укрепления костей, а также йод, калий, витамины группы В, витамины А, D, цинк и магний.

Воспитанники младшей группы очень любят, когда в рационе присутствует молочный суп.







