**Кулинарные традиции нашей семьи.**

 Наша семья старается придерживаться здорового питания, ведь от того, что мы употребляем в пищу, зависит наше физическое и эмоциональное состояние. На завтраки мы любим каши, которые можно разнообразить свежими фруктами или ягодами. На обед предпочитаем различные супы с отварным мясом или рыбой. Ужин не обходится без свежих овощей, либо консервированных.

 Всей семьей мы любим проводить время за приготовлением домашних пельменей, вареников. Всей семьей мы любим устраивать чаепития со свежими вкусными блинчиками с различной начинкой.

 В праздники к приходу гостей стараемся приготовить что-нибудь вкусное. На свежем воздухе при помощи мангала получаются очень вкусные блюда. Но больше всего нам нравится процесс приготовления и приятно проведенное время всей семьей!

 На фото изображены:

**«Тыквенный суп»,** и не спроста! Ведь тыква очень полезна, содержит множество витаминов, которые повышают иммунную систему и очищают кишечник, при этом является низкоколлорийной пищей.

**«Красная рыба на пару»** При приготовлении рыбы на пару, она максимально сохраняет все свои полезные свойства, омега-3 ,разжижающая кровь, успокаивает нервную систему, борется с воспалением.

**«Кускус с овощами» -** гарнир, богатый витаминами, микроэлементами, благотворно влияющими на деятельность мозга и сердца. Кускус не только очень полезный, но и вкусный гарнир, легкий в приготовлении.

**«Овощной салат»** - из свежей белокочанной капусты, моркови, зелени, заправленный соусом из свежего томата. Этот салат также является очень полезным, содержащим множество витаминов и клетчатку. Самое главное правило в приготовлении салатов - готовить их непосредственно перед употреблением, для сохранения витаминов, содержащихся в свежих овощах.