Номинация «Конкурс семейных фотографий

«Блюдо для литературного героя»

**Лук от семи недуг**

Мы с мамой прочитали сказу А.Н. Толстого «Золотой ключик, или приключения Буратино». В этой сказке папа Карло кормит Буратино луковицей: «…папа Карло… посадил его на колени, вынул из кармана луковку, очистил.

– На, ешь!..

Буратино вонзил голодные зубы в луковицу и съел её, хрустя и причмокивая. После этого стал тереться головой о щетинистую щёку папы Карло…»

И мы решили приготовить для литературного героя Буратино обед из лука. Потому что лук очень сытный и полезный. В нем находятся полезные вещества и микроэлементы. Лук – природный антибиотик, он лечит простудные заболевания. В луке содержаться витамины А, С, В1, В2, В9, РР, Е, сахариды, калий, железо, марганец, цинк, зола, йод, фосфор, калий, магний, незначительное количество органических кислот и клетчатки. Лук низкокалорийный. Регулярное и умеренное его употребление оказывает противовоспалительное действие, помогает справиться с бактериями, вирусами и грибками; вырабатывает иммунитет к простудным заболеваниям.

Для литературного героя Буратино мы приготовили следующие блюда:

1. Луковый суп с сухариками и зеленью.
2. Луковые котлеты.
3. Салат из лука и свежего огурца.
4. Луковый чай.

Приятного аппетита!