

***«Рыбка по –семейному»***

Я, Ибрагимова Алиса, ученица 2 «Б» класса, в моей семье сложилась интересная кулинарная традиция - раз в неделю устраивать рыбный день. А такая семейная традиция сложилась не случайно. Район, в котором я живу, славится многообразием речной рыбы. Речная рыба имеет в своем составе массу полезных витаминов и минеральных веществ, так же в мясе рыбы находится значительное количество кальция, йода, железа, магния, фосфора, цинка и селена, все эти элементы очень важны для нашего организма.

Пища должна быть не только вкусной, но и полезной – об этом знает каждый, поэтому сегодня так актуальна тема здорового питания. Что бы «Рыбный день» стал не только вкусным, но и полезным, рыбу мы запекаем в духовке, в качестве гарнира используем тушеные овощи, и конечно дополняет блюдо салат из овощей с авокадо. Готовить мы любим всей семьей, пока папа занимается приготовление рыбы для запекания, я режу салат , а мама готовит овощи для тушения.

Как же здорово, когда вся семья собирается

на кухне, ведь на кухне вместе веселее!