**Сведения о семье: Лагутина Дарья Алексеевна, муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12 имени первого Героя Советского Союза А. В. Ляпидевского Белоглинского района»**

**На кухне с папой**

В наши дни вопрос качественного и здорового питания каждого человека особенно актуален. Растущий ритм жизни, невозможность полноценного завтрака, обеда или ужина негативно влияют на жизнь и здоровье людей. В нашей семье раньше отдавали предпочтение вкусным и калорийным блюдам, а в последнее время мы поняли, что нужно уделять внимание здоровой пище. Стараемся перейти от жареной, жирной, тяжелой пищи к более лёгкой и полезной. Употребляем в пищу бездрожжевой хлеб. Пополняем копилку рецептами полезных блюд. Оказалось, что овощные супы, супы-пюре, салаты, паштеты, каши, овощное рагу могут быть не только полезными, но и очень вкусными. Одним из наших любимых салатов является салат «Алёнка».

 В его состав входят:

200 гр. риса;

* 1. луковицы;

1 средняя морковь;

300 гр. цветной капусты;

300 гр. брокколи;

2-3 шт. помидоров;

50гр. подсолнечного масла;

2-3 зубчика чеснока;

30-40гр. зелени (петрушка, укроп, лук);

Приготовление: Отвариваем рис в подсоленной воде, охлаждаем. Добавляем слегка пассированные в подсолнечном масле лук, нарезанный кубиками и морковь, порезанную соломкой. Цветную капусту и брокколи разделить на небольшие соцветия, подержать в кипятке 3 минуты и добавить в основную массу. Положить чеснок, подсолить, поперчить, аккуратно перемешать. Выложить на блюдо, посыпать зеленью и украсить дольками помидоров. Приятного аппетита!