**Номинация «Конкурс семейных фотографий «Блюдо для литературного героя»**

 Здоровое питание - залог здоровой и счастливой жизни. Это правило всегда соблюдаем и хотим предложить вашему вниманию полезное и необычное блюдо «*Сюрприз от черепахи Тортилы* ». Это блюдо связано с морем и его обитателями. Оно понравится детям и взрослым, гурманам и людям, любящим простую и незатейливую еду. Но этим блюдом мы угостили бы и любимых сказочных героев. Ведь правильно и вкусно питаться должны не только люди, но и наши любимые литературные персонажи.

 В нашей семье все увлекаются чтением и особой любовью пользуется сказка А.Толстого «Золотой ключик или приключения Буратино».

Герои этой сказки Буратино и Мальвина помогают нам сегодня приготовить наше изысканное блюдо. Ведь Буратино любознателен и стремится узнать что-то новое, чему-то научиться, а Мальвина помогает ему в этом.

Море продукты незаменимый продукт для здорового и полноценного питания с множеством полезных свойств. В ней содержатся аминокислоты, фосфор и кальций, которые необходимы для правильного формирования костной системы.  Рыбу используют повара всего мира, из неё готовят множество различных блюд.

 В нашей дружной семье есть маленькая, но очень вкусная традиция - в выходные мы готовим разнообразные блюда. Этот обычай передается из поколения в поколение, и каждый раз наша копилка рецептов пополняется новыми и интересными вариантами. В этот раз мы решили приготовить плов из морепродуктов по одному из наших любимых рецептов. Чтобы подготовить нужные ингредиенты, мы встали очень рано. Процесс приготовления не был таким утомительным, так как мы готовили всей семьёй. Мы не заметили, как пролетело время, потому что были увлечены совместным делом.

 Наше необычное блюдо получилась очень аппетитным и вкусным, и, мы убеждены, что оно всем придется по вкусу.

 Рецепт : «Сюрприза от черепахи Тортилы » Ингредиенты: Рис-800 гр., морковь-3 шт, кальмары 4 шт, креветки- 1 кг, лук– 1 шт, масло сливочное-100гр, соль по вкусу.

 Салат «Весеннее чудо»

Ингредиенты: капуста свежая 0,5 кг, горошек зеленый 1 банка, лук зеленый, петрушка, укроп, соль, масло растительное.

Авторы: Семья Ивченко,

Воспитатель МБДОУ ДС № 21 Руденко Ольга Николаевна