чиабатто с яичницей

горячий бутерброд

способ приготовления

Горячие бутерброды такого рода можно начинять любой удобной для вас начинкой, что позволяет это блюдо разнообразить и внести свои фантазии .

Продукты:
— чиабатта – половинка (хватает на 2 больших бутерброда)
— помидор – 1 шт.
— яйцо – 2 шт.
—зелень базилика (разноцветная)
— соль, перец по вкусу

Время приготовления – 10 минут.
Сложность – легко.

Приготовление:
Подготовить все продукты для рецепта.
Помидор для этого рецепта нарезать кубиком.
Половинку чиабатто разрезать на кусочки и подсушить в духовке.

Чтобы пошировать яйцо по-французски, его разбивают из скорлупы в едва кипящую воду, где оно припускается в спокойной воде 4 минуты. Белок становится плотным, образуя овал, а внутри него желток остается жидким

На подсушенную в духовке чиабатту кладут нарезанный кубиком и слегка подсоленный помидор, накрывают двумя яйцами –пашот . Полученный бутерброд на 2 минуты ставят и микроволновую печь. Перед подачей украшают листиком базилика.
Приятного аппетита!

Описаие конкурсной работы

Правильное питание наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личности - это, прежде всего, путь к здоровью нации. Важнейшей задачей, которую сегодня стоят перед системой образования – это забота о здоровье учащихся, их физическом воспитании и развитии. Но для того, чтобы современная школа могла выполнить эту задачу, необходимо обеспечить её специальными педагогическими технологиями, которые бы позволили формировать культуру здоровья, через правильное и полезное питание.

Основными образовательными и воспитательными задачами является:

- получение общих сведений о продуктах питания, о правилах приготовления пищи,
- расширение представления о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья,
- соблюдения режима ,гигиены питания, , привычки правильно питаться.

Приемы для достижения этих задач , в первую очередь , должны быть интересными и доступными для всех школьников и их родителей. Поэтому рецепт бутерброда прост и доступен в приготовлении ,даже самим учеником.

1. Данная работа подойдет к темы: «Плох обед, если хлеба нет». Дети познакомятся с хлебобулочными изделиями не содержащими дрожжи и узнают о пользе бездрожжевого теста.
2. Зачастую педагогу трудно привлечь родителей к школьному образованию , благодаря таким технологиям родители охотно сотрудничают с педагогом делясь своими рецептами вкусной и здоровой пищи.

польза бездрожжевого теста

С тех самых времен, когда люди научились перерабатывать зерна злаковых культур в муку, хлеб и хлебобулочные изделия вошли в список самых востребованных и жизненно важных продуктов питания. Хлеб занимает особое место в ежедневном рационе питания подавляющего большинства жителей планеты Земля.

В настоящее время производители хлебобулочных изделий могут предложить современным потребителям богатый ассортимент разновидностей хлеба. Однако, в последнее время все чаще возникают споры и дискуссии по поводу вреда дрожжевого теста. Все большую популярность приобретают хлебобулочные изделия сделанные из бездрожжевого теста. Этот хлеб имеет уникальные полезные свойства . Достаточно лишь взглянуть на витаминно-минеральный состав хлебобулочного изделия. Можно считать главной особенностью бездрожжевого хлеба то, что при приготовлении продукта не используют пекарские дрожжи. Поскольку в составе бездрожжевого хлеба нет дрожжевых культур ,продукт не наносит вреда человеческому организму. Полезные свойства бездрожжевого хлеба распространяются на весь человеческий организм в целом. Калорийность бездрожжевого хлеба находится на достаточно низком уровне в сравнении с другими более привычными видами хлеба. Средний уровень калорийности бездрожжевого хлеба составляет около 177.71 Ккал, которые приходятся на 100 грамм продукта.

Ученые подтверждают, что при частом употреблении пищу продуктов брожжения человеческий организм страдает быстрой утомляемостью, а также увеличивается восприимчивость к неблагоприятному воздействию, которое оказывает многие факторы окружающей среды. Этот продукт обладает рядом безусловно полезных для человеческого организма свойств, которые используются с давних пор в лечебном рационе питания. Бездрожжевой хлеб помогает в профилактике и лечении некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также способствует нормализации обменных и пищеварительных процессов.