

Для вас, родители

Рецепт вкусного омлета

Составила Власова Т.В., шеф-повар



Дорогие наши родители сегодня мы хотим дать вам информацию о пользе куриного яйца и рецепт для вас и ваших детей.

Омлет для ребенка — отличная идея для завтрака, если правильно его приготовить. Куриные яйца богаты витаминами А, В и Е, необходимыми для нормального развития растущего организма. Продукт содержит фосфор, кальций, калий, железо. Витамин D способствует профилактике рахита.

Яичный белок обеспечивает полноценный рост костных и тканевых структур. Молоко содержит аминокислоты, полисахариды, ценные водорастворимые и жирорастворимые витамины.

Если съесть в день омлет из 2 средних яиц, то можно получить 45% от суточной потребности в железе, фосфоре, калии и меди. Это уникальный продукт, который необходим в детском питании. Норма яйца в детском саду в день 1 шт.

Рецептом вкусного омлета мы делимся с нашими родителями. Для приготовления этого блюда понадобятся яйца, молоко, соль по вкусу и сливочное масло. Яйца взбить, добавить горячее кипячённое молоко и соль. Все хорошенько помешать и взбить, а после вылить на смазанную маслом форму и поставить в горячую духовку на 10-15 мин. Омлет готов приятного аппетита!