



«Приготовление завтрака»

МБДОУ «Детский сад №1»
с. Койгородок

Очень всем полезна
каша
Пшеничная, перловая,
Потому что в этой
каше
Сила стопудовая!
С детства кашу
кушать надо,
Она лучше
шоколада!!!
Пшенку скушай ты с
утра,
День пройдет как на
ура!!!





Очень рано, в
шесть утра,
Кухня запахов
полна,
Каша, кофе с
молоком,
Хрустящий
хлебушек с
сырком,
Завтрак сытный
ребетне,
Ведь мы знаем
толк в еде!

Самый вкусный бутерброд к кашке из хрустящего хлебushка с маслом и сыром



Интересные факты про пшено!

- А вы знаете, что пшенную кашу варят из зерен проса!
- В нем много белка и жира, витаминов!
- Пшено легко разваривается и поэтому хорошо усваивается организмом!
- Если поинтересоваться старинными рецептами, то можно заметить, что царицей стола, была именно пшённая каша!

Просо



ПШЕНО



Так как же приготовить самую вкусную и сытную кашку?

Состав / Ингредиенты:

Пшено 1 Стакан

Вода 0,5 Литра

Молоко 0,5 Литра

Соль, сахар По вкусу

Сливочное масло 1 Ст. ложка

- ❖ Промойте пшено в нескольких водах, затем пересыпьте в сотейник и влейте заготовленную воду.
- ❖ Отправьте сотейник на огонь и варите после закипания на минимальном огне до испарения жидкости.
- ❖ Как заметили, что вся вода выкипела, влейте молоко. Снова доведите смесь до кипения и уменьшите огонь, добавьте соль и сахар.
- ❖ Варите все около двадцати минут, время от времени помешивайте. Не ждите, чтобы выкипело все молоко.
- ❖ Каша должна оставаться немного жидкой, добавьте масло и перемешайте, сразу подавайте кашу к столу.

Приятного аппетита!



Очень всем полезна каша
пшенная,
потому что в этой каше
сила стопудовая!



Путешествие в страну «Здоровячков» начинается с завтрака

