

О пользе творожной запеканки для детей

Творожная запеканка является непременной частью рациона питания детей в школьных учреждениях, так как творог – это богатый источник органических кислот, минералов: фосфора, кальция, магния. Лакомство из творога благотворно для здоровья ногтей, волос, для сердечно-сосудистой и нервной систем, помогает укрепить зубы и костную ткань. Калорийность творожной запеканки невелика, содержание жиров – низкое. Поэтому это блюдо отличный вариант для сытного завтрака!

Во время завтра, учителя рассказали о пользе молочных продуктах, и дети с большим аппетитом съели, приготовленную мастерами кухни творожную запеканку со сладким соусом «сгущенка». Ребята узнали, что для приготовления данного продукта необходимо замесить тесто из творога, сахара, яиц, масла. Полученную массу разложить ровненько на смазанные маслом противень и запекать в духовке. А чтобы запеканка получилась румяной, сверху ее смазывают взбитым сырым яйцом.

Обучающиеся всегда с удовольствием кушают творожную запеканку, ведь она не только вкусная, но и полезная.

ВКУСНО! СЫТНО! ПОЛЕЗНО!