Климова Ирина – 14 лет, учащаяся 8 класса, МБОУ школы №129

**Номинация «Полезно каждый день»**

**Творожная запеканка**

*Ингредиенты:*

300 г творога;

1 яйцо;

2 столовые ложки растопленного масла;

1 столовая ложка сметаны;

1 столовая ложка сахара;

2 столовые ложки манной крупы;

1/4спорошка ванилина;

Соль по вкусу.

Рецепт приготовления:

Растопить сливочное масло;

Взбить яйцо с сахаром и смешать с творогом.

Добавить манную крупу, сметану, соль и ванилин.

Все это тщательно перемешать. Выложить все в форму для запекания, смазать сметаной  и запекать в разогретом духовом шкафу  30-40 минут при температуре 180-190 градусов.

После приготовления можно полить сгущенным молоком, вареньем, сметаной или фрукты. Мне очень нравится запеканка с бананом и сгущённым молоком. Иногда я добавляю банан в тесто, и тогда получается совершенно другой вкус.







Это блюдо на каждый день, не только прекрасный завтрак, но и лёгкий ужин. Рецепт запеканки универсальный, потому что можно манку заменить овсяными хлопьями, рисовой или гречневой кашей, любыми фруктами и сухофруктами. Обожаю готовить это блюдо.

Быстро, питательно и полезно каждый день!

**Номинация «Правильный десерт»**

**Яблочный десерт**

*Ингредиенты:*

Яблоки - 1-2 среднего размера;

Орехи любые;

Мёд – 1 чайная ложка.

Рецепт приготовления:



Тщательно помыть яблоки, просушить и отрезать верхнюю часть, как крышечку. В яблоке, с помощью ложки, удалить сердцевину с семенами. Для начинки можно использовать: любые орехи, творог, сухофрукты, джем и даже зефир.

Наполнить яблоко начинкой. Прикрыть крышечкой и поставить в микроволновую печь, примерно на 5 минут, до готовности (яблоки разных

ортов готовятся разное время) 

Через 5 минут десерт готов. Остудить. Печёные яблоки полезны и хорошо усваиваются. Этот десерт можно использовать как блюда на каждый день. Так и как прадничный вариант, подавая яблоко с мороженным или сливками.