

## Полезьа омлета.

Среди наиболее распространенных блюд, которым мы с Вами отдаем предпочтение за завтраком – это омлет. Это блюдо из яиц обладает рядом существенных преимуществ, которыми и объясняется его популярность. Омлет несложен в приготовлении, но при этом вкусен и полезен. Готовиться омлет очень легко – для этого нужно только взбить яйца с подсоленным молоком, а готовую смесь вылить на сковороду с подсолнечным маслом. Для придания омлету еще большей насыщенности вкуса, в него в качестве ингредиентов включают тертый сыр, различные мясные продукты (к примеру – колбасу, ветчину и прочее), а также овощи – лук, томаты, перец, в общем, что Вам подскажет фантазия.

Омлет обладает целым рядом полезных свойств. А среди всех кушаний, готовящихся из яиц, омлет, наверное, наиболее полезен. Данное блюдо, если, конечно, он было правильно приготовлено, сохраняет в себе все полезные свойства яиц.

Куриные яйца – это хороши источник биологически активных компонентов, необходимых для человека. Из витаминов можно назвать витамины А, В, В6, D и Е, фолиевая кислота (витамин В9). Минеральный состав представлен железом, калием, кальцием, фосфором, медью. В них также содержатся незаменимые аминокислоты и полноценный белок. При этом все перечисленные вещества содержатся в яйце идеально сбалансировано, благодаря чему усваиваются организмом целиком.

Одно яйцо покрывает 25% от суточного количества требуемых организму веществ. Поэтому рекомендуется употреблять по 2 яйца за день — в виде омлета, и в вареном виде.

А вот сырыми, яйца лучше не употреблять – в них есть вещества, препятствующие усвоению некоторых витаминов. Яичный желток в достаточном количестве вмещает в себе витамины В2, В12, А, D, лютеин, железо, лецитин, селен. Кроме того, яйца способны стать заменой лучшим сортам рыбы по наличию в них полиненасыщенных жиров и аминокислот

Дети старшей группы «Буратино» детского сад №49 с удовольствием попробовали новое блюдо – омлет.

Его подают на ужин вместе с тушеной капустой.

