



ДЫНИ И АРБУЗЫ!

В этом месяце мы узнаем многое о дынях и арбузах. Дыни и арбузы это родственники тыквам и огурцам. Имеется много сортов дыни, самая распространённая медовая роса, мускусная дыня, и арбуз! Арбузы и дыни вкусны и имеют освежающий эффект. Их едят, как сами по себе, так и в салатах, коктейлях и фруктовых мороженых!

НАШ РЕЦЕПТ – ПОПРОБУЙТЕ ЕГО ДОМА

★ ПОДСКАЗКИ

- Выбирая дыни или арбузы, выбирайте твердые, недеформированные и тяжелые для своего размера.
- Не берите повреждённые или ударенные. У арбузов всегда есть светло-желтое место на котором арбуз лежал на земле.
- Арбузы и дыни хранятся легко при комнатной температуре в течении 7-9 дней, а после разрезания не более 3-4 дней в холодильнике.
- Замораживание дынь и арбузов нежелательно. При замораживании они лопаются, текстура становится мягкой и теряет вкусовые качества.



ДЕТИ МОГУТ ПОМОЧЬ В ПРИГОТОВЛЕНИИ.

Что можно доверить детям?

- Мытьё дынь и клубники.
- Замер ингредиентов.
- Нарезка дыни пластиковым ножом под присмотром взрослых.
- Перемешивание салата.

ЛЕТНИЙ САЛАТ ИЗ ДЫНИ И КЛУБНИКИ

6 ПОРЦИЙ

- 1 чашка йогурта (клубника, лимон и ваниль подходят хорошо)
- 1 чайная ложка лимонного сока
- 2 чашки дынных кубиков (можно использовать разные дыни)
- 2 чашки дынных шариков
- 2 чашки нарезанной клубники

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помыть клубнику и удалить черенки. Нарезать на четвертинки.
2. Помыть и разрезать дыню. Удалить семена.
3. Нарезать дыню кубиками или шариками.
4. Сложите дыню и клубнику в б большую посуду.
5. Налить йогурт лимонный сок и перемешать. Разрешите детям заняться замером ингредиентов.
6. Перемешивайте легко.
7. Позвольте детям помешивать салат по очереди.
8. Подавайте к столу сразу же. Если такой салат оставить на долго фрукты могут выпустить слишком много сока, что повредит вкусу.