

Горячий завтрак

КАША РИСОВАЯ

Каша – это полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт. Очень полезно есть на завтрак каши. Начиная день с каши, мы насыщаем организм полезными веществами.



В кипящую воду кладём сахар



В кипящую воду кладём соль



Всыпаем перебранный и промытый рис, варим при непрерывном помешивании, при слабом кипении, до загустения 20 минут



Добавляем горячее молоко и продолжаем варить кашу при слабом кипении до загустения



Рисовая каша - низкокалорийная каша для тех, кто желает похудеть, она легко переваривается, способствует очищению организма, выводит из организма множество вредных веществ. Содержит много растительных протеинов и крахмала, легко усваивается.
Калорийность: 270 ккал/200 гр.



Рисовая каша помогает при болезнях желудка. Рис укрепляет нервную систему. В рисе много углеводов. Японские учёные сделали открытие – чем чаще ешь рис, тем выше у тебя интеллект.



В каше много витаминов,
Каша нам всегда нужна,
В каждом доме, в каждой кухне,
Каша быть всегда должна.

