

Суп с домашней лапшой и его полезность



● Разработчик:

Ученик 3 "А" класса гимназии №161

Корюков Иван

Ингредиенты :

Мука пшеничная

Яйцо

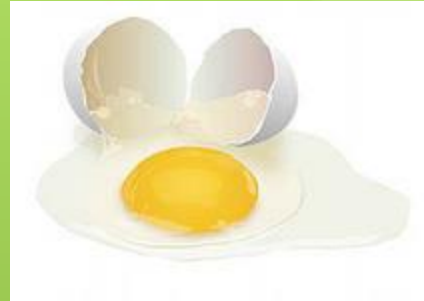
Вода

Соль

Лук репчатый

Масло сливочное

Бульон с курицей



Способ приготовления домашней лапши

В холодную воду вводят сырые яйца, соль, перемешивают, добавляют муку



и замешивают крутое тесто



Пласт готового теста кладут на стол,



раскатывают толщиной 1-1,5мм, с



нарезают их на полосы шириной 35-45мм,



*В кипящий бульон кладут обжаренные
морковь, лук и варят 5-8 минут*



*после добавляют подготовленную
домашнюю лапшу и варят до готовности.*



*Подают суп с кусочком мяса,
посыпают зеленью*

Приятного аппетита!



Полезность супа с домашней лапшой

Куриный бульон превосходит любой другой мясной бульон по содержанию витаминов и полезных веществ. С давних времен его используют как восстановительное средство после болезни. Научно подтверждено, что куриный бульон помогает справляться с вирусными и простудными заболеваниями.

В каждой порции супа, как правило, содержится большое количество белка, различные витамины, такие как витамин С и А, а также некоторые минералы, такие как железо и магний. Суп также содержит достаточное количество клетчатки из овощей и углеводы из лапши.

Польза куриного бульона также значительна при заболеваниях желудка. Людям, страдающим гастритом, необходимо 2-3 раза в неделю питаться куриным бульоном и мясом, так как курица способна забирать лишнюю кислоту желудочного сока. Куриный бульон помогает снизить уровень холестерина и нормализует сердцебиение, поэтому бульон показан и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Из такого полезного бульона легко можно приготовить вкусный и питательный куриный суп с домашней лапшой.