**ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА**

Итак, что же такое «здоровая пища»? По моему разумению, здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме. Все мы знаем, что существуют продукты в большей или меньшей степени полезные для нашего организма. Если первые, как правило, повышают наш тонус - умственную и двигательную активность, оздоравливающе воздействуют на организм; то вторые - дарят нам наслаждение вкусом в момент их потребления и последующую тяжесть, леность и накопление излишков жировых отложений.

Наша семья считает, что к здоровой и полезной пище относится «Греческий салат». Вот его рецепт.

**Ингредиенты:**

* сладкий перец 2 шт.
* помидоры 3 шт .
* огурец 1 шт.
* черные оливки 100 г
* масло оливковое 2 ст. ложки
* лук репчатый 1 головка
* чеснок 2 зубчика
* сыр фета 150г.
* уксус 1 ч. ложка
* корень петрушки, соль, перец

**Способ приготовления:**

1. Помидоры и огурец промойте и нарежьте кубиками. Очистите перцы, удалите плодоножки и семена, нарежьте кубиками. Очистите лук и нарежьте полукольцами. Очистите чеснок, мелко нарежьте или истолките.
2. Порезанные овощи выложите в глубокую миску и перемешайте, добавьте оливки. Сыр Фета нарежьте небольшими кубиками и положите в салат поверх овощей.
3. Смешайте оливковое масло с уксусом, добавьте мелко порезанную зелень петрушки, толченый чеснок, специи и соль. Полейте приготовленной заправкой салат. (При желании в салат можно добавить немного зеленых оливок).





**Рецепт приготовления греческого салата**

 **Дно салатницы выстелить листьями салата.**

**Помидоры, болгарский перец, огурцы крупно порезать, выложить на листья салата. Немного посолить. Сверху присыпать полукольцами красного лука.**



**Сверху выложить сыр, нарезанный кубиками, маслины. Присыпать рубленной зеленью, полить лимонным соком.**



**Салат заправить оливковым маслом, подавать к столу. Греческий салат не перемешивается!**

 **Приятного аппетита!**