



## 1. История происхождения салата «Фруктовый серпантин»

История происхождения салата начинается в древности. Готовить первые салаты начали еще повара Древнего Рима. Со временем стали изготавливать и фруктовые салаты.



## 2. Интересные факты:

- В традиционный рецепт входят яблоко, груша, апельсин, десертный банан.
- Для заправки фруктового десерта обычно используют: йогурт, сгущенку или сметану.
- Салаты пользуются огромной популярностью во всем мире, потому что содержат много витаминов и питательных веществ.

## 3. Полезные свойства

Фрукты – это идеальный продукт для здоровья любого человека. Блюда из фруктов могут быть поданы в любое время суток – начиная от завтрака и до самого ужина. Просто то количество витаминов, полезных веществ, которые находятся в фруктах, легко усваиваются и необходимы любому – и взрослому и ребенку.

## 4. Рецепт приготовления

Такие салаты всегда готовятся из свежих фруктов. Приготовление питательного салата занимает всего 15 минут и приносит огромную пользу организму.



## Необходимые ингредиенты:

- 3 мандаринки;
- 1 яблоко;
- 1 банан;
- 1 киви;
- йогурт

## Последовательность приготовления:

1. Очисти мандаринки от кожуры и раздели их на дольки. Очисти и нарежь киви.



2. Разрежь яблоко на четвертинки, удали сердцевину и мелко нарежь их.



3. Очисти банан от кожуры и мелко нарежь его.



4. Все фрукты выложи в глубокую тарелку и залей йогуртом. Тщательно перемешай.



5. Приятного аппетита!

## Список используемой литературы:

1. *Любомирова Любовь*, Азбука домашней кулинарии. Фруктовые салаты, 2013 г.