

## Загадки о петрушке

Вот зелёная кокетка,  
Сельдереева соседка.  
Остроносая старушка,  
Знаем мы тебя, ...

(петрушка)

Это вовсе не игрушка -  
Ароматная...

(петрушка)

Что бы всегда есть свежую  
зелень мама и я выращиваем  
её на подоконнике, что и вам  
советуем!!! Мы очень редко  
болеем так как круглый год  
кушаем такие витаминки,  
которые растут у нас на  
окошке!!!!



Выполнила  
Чувилова Даша с  
мамой Юлией  
Владимировной.

Витаминки на  
окошке!

## Петрушка

Кто петрушку  
жуёт, тот  
долго живёт!



**Петрушка** богата полезными для нашего организма веществами. По содержанию витамина С (аскорбиновой кислоты) петрушка превосходит многие овощи и фрукты. В 100 г молодых зеленых побегов содержится около 150 мг, или почти двухдневная норма, витамина С. Это в 4 раза больше, чем в лимонах.

### Стихотворения про петрушку

Я шепну тебе на ушко:  
Я - не клоун, но - **петрушка**.  
Сочная и длинная  
– Зелень витаминная.



Наша семья очень любит кушать зелень: укроп, мангольд, сельдерей и кинзу, но больше всего мы любим петрушку! Мама добавляет её во все блюда, потому что она очень полезная и вкусная! А вот несколько любимых рецептов :

#### Омлет с зеленью петрушки.

Яйца взбить с молоком, посолить, добавить мелко нарезанную петрушку, вылить на горячую сковороду, смазанную сливочным маслом, и поджарить.



#### Салат из корней петрушки с яблоками.

Корни петрушки промыть, очистить, мелко шинковать и спассеровать на растительном масле. Яблоки (без кожицы и семян) нарезать соломкой. Вареный картофель очистить и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить, выложить на блюдо и залить майонезом или сметаной.

