



Мабуть, ви вже знайомі з приказкою:
«Сніданок з'їж сам, обід розділи
з товаришем, а вечерю віддай ворогу».

Не замислювалися, чому так?

Вранішній прийом їжі така серйозна річ, що
цими дослідженнями навіть займалися вчені.

І що ж вони з'ясували? Виявляється,

без сніданку й пам'ять гірше працює,

і тямовитість знижується. А якщо на

перших уроках ще й контрольна

робота, то сніданок — просто половина

успіху в її виконанні. Бажаєте знати,

чим же побалувати себе зранку,

щоб це було й правильно, і дуже

смачно? Відкривайте наступну

сторінку і читайте далі.



Швидкий сніданок



Улюблені бутерброди

6 порцій

Легко

Підготовка: 15 хвилин

Час приготування: 5 хвилин

Інгредієнти

- 300 г твердого сиру
- 6 сосисок
- 1 батон
- 60 г вершкового масла
- 20 мл олії (для смаження сосисок)
- Зелень петрушки (для прикрашання)



