

# Содержание

Введение.....	4
Салат с морковкой «Зоркий глаз».....	6
Салат картофельный «Три богатыря».....	10
Сырный салат на чипсах «Смелые мышата».....	13
Овощной салат «Сила Геракла».....	16
Салат в пите «Могучая лягушка».....	20
Салат «Юлий Цезарь».....	24
Салат с крабовыми палочками «Отважный моряк».....	28
Салат с макаронами «Настоящий герой».....	32
Овощной салат со сметаной «Свежий взгляд».....	36
Салат с курицей «Ужин супергероя».....	39
Салат «Железные нервы».....	42
Салат из помидоров для суперловкости.....	46
Салат «Синьор Помидор».....	50
Салат капустный «Витаминная бомба».....	53
Фруктово-ягодный салат «Заряд энергии».....	56
Салат из апельсинов «Космическая четвёрка».....	60



# Введение

Привет,  
я Зая!



**КАЖДЫЙ, КТО ДЕРЖИТ В РУКАХ ЭТУ КУЛИНАРНУЮ КНИГУ, НАВЕРНЯКА ВТАЙНЕ МЕЧТАЕТ БЫТЬ ПОХОЖИМ НА ГЕРОЕВ ЛЮБИМЫХ МУЛЬТИКОВ И КИНОФИЛЬМОВ: ЧЕЛОВЕКА-ПАУКА, БЭТМЕНА, СУПЕРМЕНА, ЖЕНЩИНУ-КОШКУ И ДРУГИХ. ТО ЕСТЬ БЫТЬ ТАКИМ ЖЕ ОТВАЖНЫМ, ЛОВКИМ, СИЛЬНЫМ И ОБЛАДАТЬ СУПЕРСПОСОБНОСТЯМИ.**

**ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ?**

Уверены, что хотя бы приблизиться к этому идеалу точно можно. Для этого прежде всего необходимо правильно питаться, наполняя своё меню овощами, фруктами, ягодами, зеленью, то есть витаминами, минералами и другими важными для организма веществами. Поэтому мы решили помочь тебе научиться готовить салаты – блюда простые, но очень полезные.

**ОТКРОЮ МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ!** Почему именно салаты? Всё просто – они готовятся из свежих овощей и фруктов, а ведь это настоящая витаминная бомба! Знаешь, в чём её польза? Попадая в твой организм, витамины, минералы и другие умные вещества начинают свою невидимую работу.

**СЛОВНО СПЕЦАГЕНТЫ,** они строят твои мышцы, укрепляют зубы, насыщают кровь, разглаживают кожу, делают твои глаза зоркими. Они доставляют энергию к сердцу и другим органам, чтобы ты дышал, говорил,



Ищи рецепт на стр. 50 ➡➡

бегал и... наконец заметил, что твои выдающиеся способности растут с каждым днём!

**В СЕМ НА РАДОСТЬ.** Научившись готовить салаты, ты сможешь дарить здоровье и своим близким. А также хорошее настроение: представь, как обрадуется мама, когда, вернувшись с работы, обнаружит вкусное, лёгкое и полезное блюдо! А ты же помнишь, что все супергерои помогали людям и несли в мир добро. Ещё один повод овладеть полезным кулинарным умением! Заметим также, что готовить салаты вовсе не сложно, тем более что в этой книге ты найдёшь подробные пошаговые инструкции.

**ПОМНИ, ЧТО СУПЕРГЕРОИ ВСЕГДА ПРЕОДОЛЕВАЛИ ПРЕПЯТСТВИЯ И ВЫХОДИЛИ ПОБЕДИТЕЛЯМИ ИЗ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ. ПОЭТОМУ НАДЕВАЙ ФАРТУК И ПРИНИМАЙСЯ ЗА ДЕЛО!**

*Удачи!*




Салат  
с морковкой

«ЗОРКИЙ ГЛАЗ»



Такой салат очень полезен  
Для Твоего зрения





Смотри рецепт  
на стр. 8 ➡



*совет:*

**САМАЯ ЛУЧШАЯ МОРКОВКА ДЛЯ ЭТОГО САЛАТА** –

сладкая и сочная, только что собранная с дачной грядки.

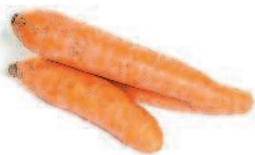
Идеально подойдёт та, что ещё не подросла, не окрепла рядом со своими большими собратьями. Бери её, молодую, молочную и сладкую.



4 порции



20 минут



300 г  
мелкой моркови



150 г  
консервированного  
зелёного горошка



150 г  
консервированной  
кукурузы



1 стручок красного  
сладкого перца



2 стебля  
зелёного лука



100 г  
твёрдого сыра



4 ст. л.  
растительного  
масла



соль



молотый чёрный  
перец



## **1** **МОРКОВКУ ОЧИСТИ** **И ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙ.**

Сложи в кастрюлю, залей водой так, чтобы она слегка покрыла корнеплоды, немного посоли и поставь на огонь.