

## «О пользе овощной запеканки»



Овощная запеканка очень популярна у детишек в детском саду. В меню детского сада входит очень вкусная и полезная овощная запеканка.

Запеканки на хорошем счету, так как запеченные овощи гораздо полезнее, больше сохраняют витаминов и других ценных элементов для организма. Калорийность блюда не велика, а

пищевая ценность, наоборот, большая. Запеченные овощи в чистом виде хорошо усваиваются организмом. Полезная во всех отношениях клетчатка улучшает работу желудка, очищает кишечник, выводит шлаки и токсины. Удобно то, что запеканка из овощей сытна и вкусна.