Здоровому соусу - быть!

В России завершился Всероссийский творческий конкурс здорового питания-2019.

Ежегодно Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России проводит среди россиян творческий конкурс здорового питания. Каждый раз десятки участников стремятся поскорее подать заявку, чтобы проявить все свои кулинарные таланты.

В этом году темой ежегодного творческого конкурса стал «Здоровый соус». Как отмечают организаторы, соусы давно уже перешли из формата добавки к блюду в отдельное кулинарное произведение. Они вызывают восхищение дегустаторов, комплименты изготовителям, воспитывают вкус потребителей. 64,1% взрослого населения России используют соусы ежедневно! Но именно промышленно изготовленные соусы становятся источниками избыточного содержания в рационе добавленного сахара, соли и насыщенных жиров.

Поэтому, по правилам конкурса, авторский рецепт каждого участника должен был

соответствовать критериям здорового питания. И это им удалось!

Совсем недавно были подведены итоги конкурса, победителями стали: Сергей Четвериков (Москва, соус «Пикантное спокойствие»), Елена Выборнова (Надым, соус «Золотая вершина здоровья») и Екатерина Таций (Улан-Удэ, соус «Лавовая гора»).

Участники представили на суд жюри авторские рецепты, которые подходят под принципы здорового питания. И МЕДИНФО 72 готов сейчас с вами ими поделиться.

Готовьте вкусные и полезные блюда и угощайте ими самых близких людей!