

Чай из ягод малины

Если вы готовите чай из варенья, будь-то вареное или сырое варенье из малины, добавьте 1 ст. ложку ягод на стакан кипятка. Все тщательно перемешайте, далее напиток рекомендуется настоять, не долго, буквально минут 5-10, и можно пить. По вкусу в чай можно добавить дольку лимона или апельсина.

Если вы готовите чай из замороженных ягод, перед приготовлением чая, достаньте ягоды из морозилки и дайте им оттаять. Принцип приготовления тот же самый. Только чай получается не сладкий. Если вы любите сладкий, то пейте чай вприкуску с медом.

Если у вас есть в наличии сушеные ягоды малины — приготовьте из них компот. Для этого горсть ягод залейте литром воды и прокипятите на медленном огне минут 5, затем дайте напитку настояться. Пить напиток можно вприкуску с медом или добавить сахар.



Чай с шиповником

Залейте 1ст.л. сухих плодов стаканом воды, всыпать 1-2 ч.л. сахара и варить под крышкой в течение 10 минут. Затем настоять 1-2 часа (под крышкой), процедить и пить в течение дня вместо воды или чая. Шиповник — это известный природный иммунотоник. А вкусный чай, с приятной кислинкой, содержит суточную дозу витамина С, который так необходим в период сопротивления инфекции.

Наш адрес:

Ивановская область,
г. Родники, ул. Советская, д.12, кабинет №4

Телефон: 2-23-62

Директор учреждения:

Первушкина Светлана Вячеславовна

Заведующий отделением:

Медяник Галина Андреевна

Специалист по социальной работе:

Павлова Алевтина Александровна



ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
«РОДНИКОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ И ДЕТЬМИ

Вкусные рецепты от простуды для детей



2016 год

