

The background of the slide is a microscopic image of green algae. It shows several vertical, parallel filaments of cells. Each filament is composed of individual rectangular cells that are joined together. The cells have a distinct green color and visible cell walls. The overall appearance is that of a simple, tubular structure typical of many freshwater green algae.

Рецепты блюд из зелёных водорослей

Федорова Мария
Петрушенко Тимофей

Ulva

Морской салат

Chlorophyta
Ulvophyceae
Ulvales
Ulvaceae



Пищевая ценность

- Калории, ккал: 25
- Белки, г: 1.9
- Жиры, г: 0.0
- Углеводы, г: 3.8

Витамины: В, С

Также: йод, никель, марганец, железо



Унаги-янагава

Яйцо куриное 1 штука

Копченый угорь 100 г

Грибы шиитаке 15 г

Зеленый лук 40 г

Соевый соус 20 мл

Сахар 5 г

Морской салат 3 г



Унаги-янагава

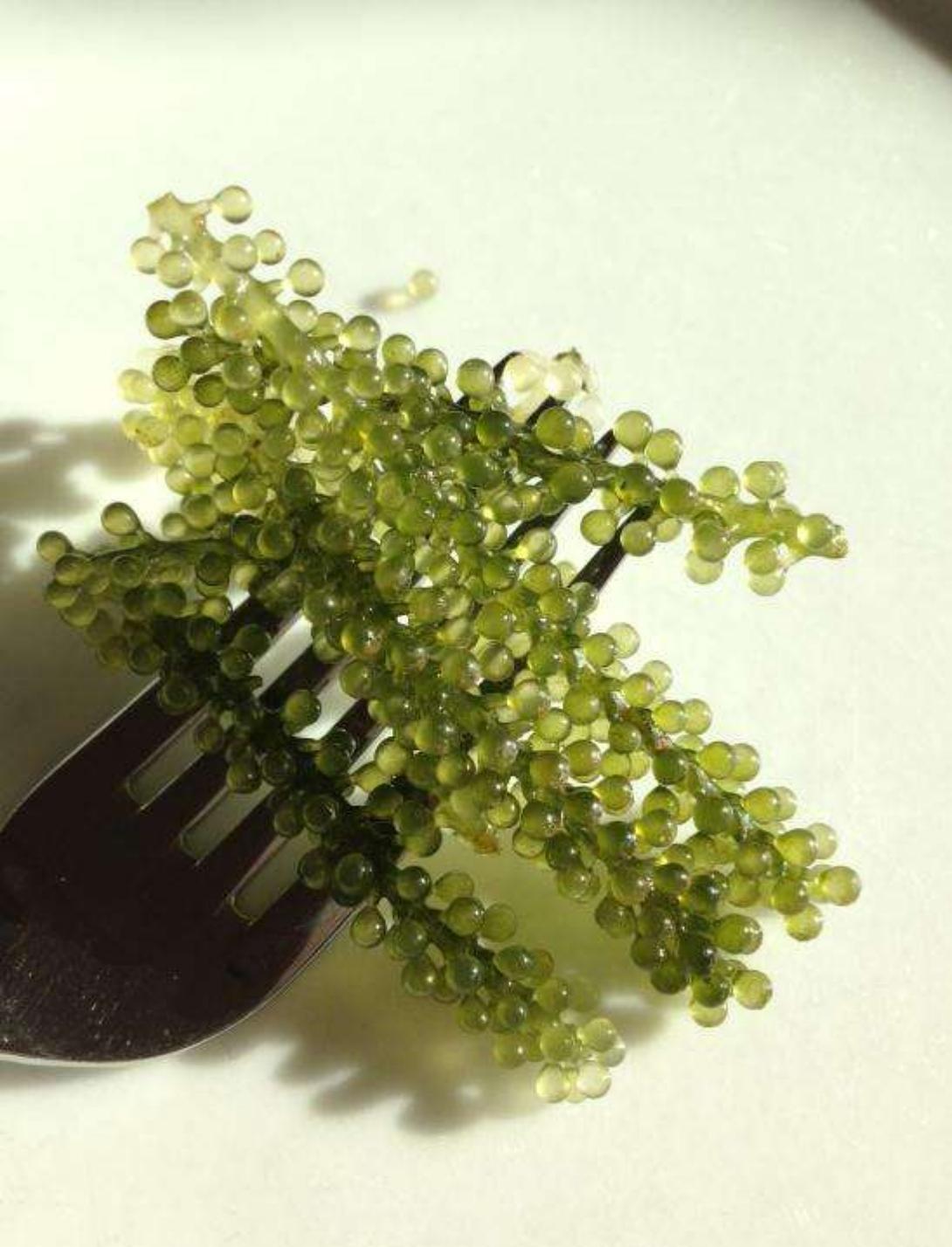
1. Для соуса смешать 120 мл воды, соевый соус, сахар и водоросли, довести до кипения, бросить стружку тунца, выключить огонь, потом процедить.
2. Отдельно взбить яйцо.
3. Зеленый лук и грибы шиитаке нарезать крупной соломкой, выложить на холодную небольшую сковородку, сверху разместить нарезанного ломтиками угря, залить соусом, довести до кипения, выключить огонь и немедленно влить яйцо, смешанное с салатом.
4. Подавать суп-соус тут же, пока не остыл.



Caulerpa lentillifera
Уми будо
Морской виноград

Chlorophyta
Bryopsidophyceae
Bryopsidales
Caulerpaceae





Пищевая ценность

- Калории, ккал: 25
- Белки, г: 1.5
- Жиры, г: 0.4
- Углеводы, г: 4.8

Оказывает положительное
воздействие на кожу лица

Салат из уми будо



- Морской виноград 500г
- Лук репчатый 1 шт.
- Уксус 1 ст. л.
- Чеснок 1 зубчик

Салат из уми будо

Отварить водоросли в течение получаса, снимая пену и слизь. Откинуть на дуршлаг. Лук тонко нашинковать и обжарить . Смешать с уксусом и чесноком.



Хлорелла

Chlorophyta

Trebouxiophyceae

Chlorellales

Chlorellaceae

Chlorella





ИСТОЧНИКИ:

- 1) "Водоросли: исцели свою болезнь! Природная кладовая витаминов и биологически активных веществ" Волкова Роза
- 2) FindFood.ru
- 3) Calorizator.ru
- 4) Nepolneem.ru