

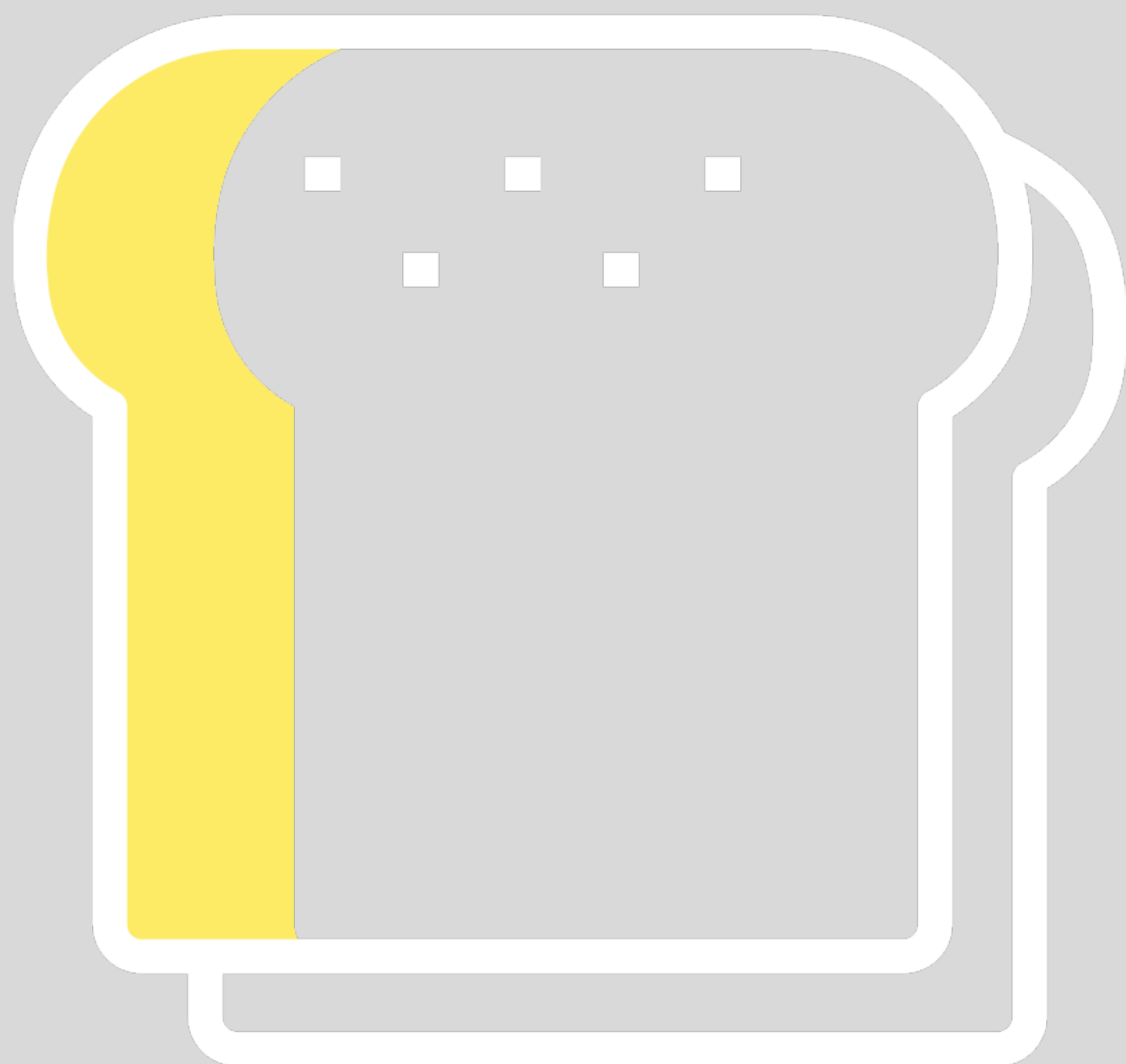
*Zdrowe
przepisy
uczniów
naszej szkoły*

Spis treści



- | | |
|--------------|---------|
| 1. Śniadania | str. 3 |
| 2. Obiady | str. 9 |
| 3. Desery | str. 15 |
| 4. Kolacje | str. 17 |

Śniadania



Żytni chlebek bananowy

Składniki:

3 banany

2 jajka

105 g mąki żytniej typ 720

10 ml wody

4 g proszku do pieczenia

Sposób przygotowania:

1. Banany rozdrobnić za pomocą widelca.

2. Pozostałe składniki wymieszać z bananami.

3. Masę przełożyć do keksówki.

4. Piec w 180 stopniach przez ok. 35 minut.

5. Smacznego!



Nocna owsianka

Składniki:

- płatki owsiane górskie
- mleko
- nasiona chia (opcjonalnie)
- masło orzechowe
- dodatki: owoce sezonowe

Sposób przygotowania:

1. Wsyp około 6 łyżek płatków owsianych do głębokiego naczynia (słoik, miseczka)
2. Dodaj to tego łyżeczkę nasion chia i łyżeczkę masła orzechowego
3. Uzupelnij naczynie mlekiem tak aby przykryło wszystkie składniki, następnie wymieszaj
4. Tak przygotowaną owsiankę włóż na całą noc do lodówki
5. Rano wyciągnij słoik z lodówki i dodaj dodatki według własnego uznania
6. Gotowe!



Zdrowe śniadanie warzywno-białkowe

Przepis:

2 kromki pieczywa
ciemnego ze słonecznikiem

Serek wiejski

Ogórki zielone

Pomidorki

Herbata owocowa



Koktajl owocowy

Przepis:

Jogurt

naturalny

Truskawki

mrożone,

maliny mrożone

miód



Zdrowe śniadanie Michała

Składniki:

1 jogurt naturalny

borówki

banan

winogrono

pestki słonecznika

listki mięty

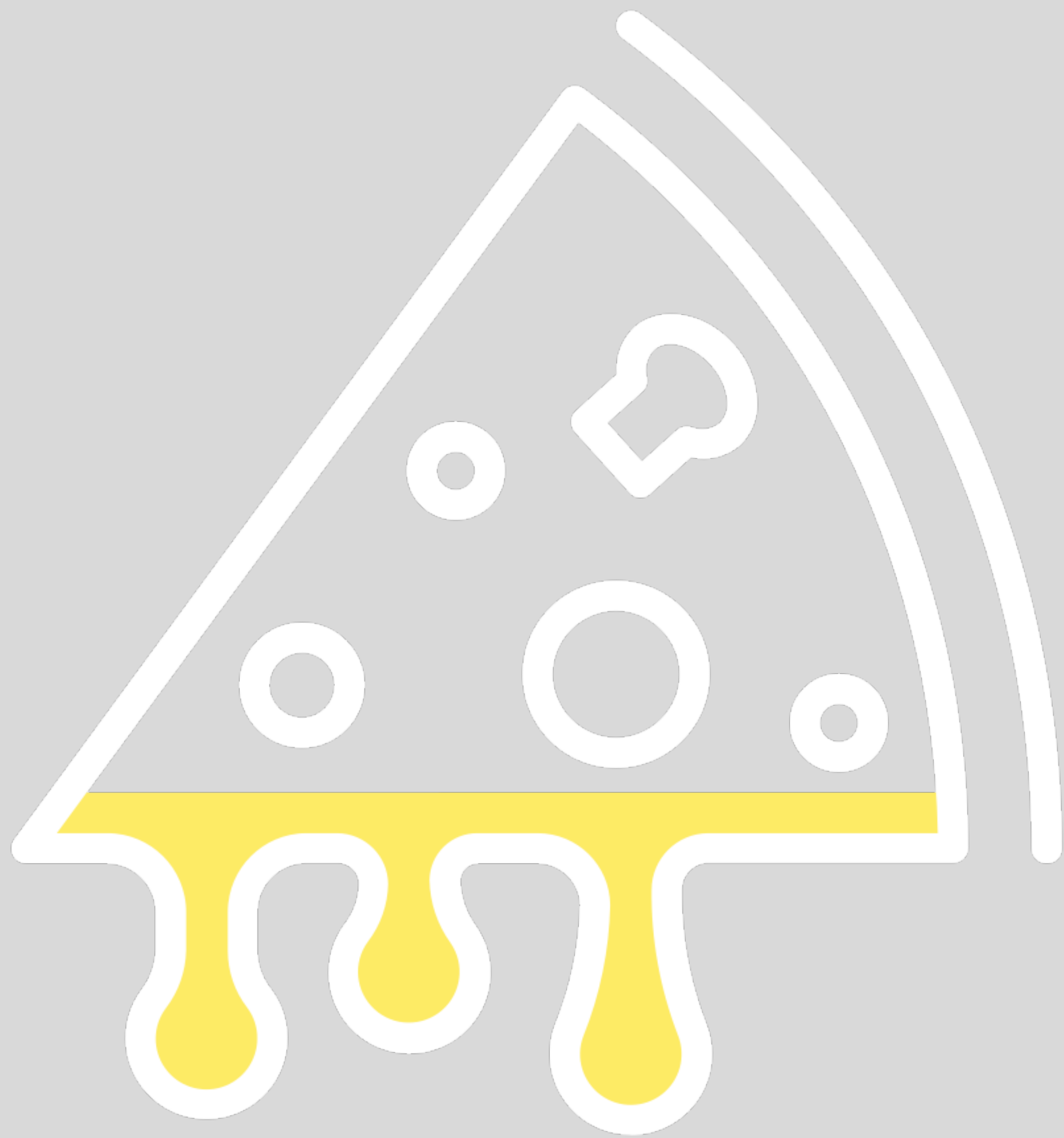
Sposób wykonania:

do pucharku dajemy pół jogurtu naturalnego, następnie winogrono, znowu warstwa jogurtu, banany, borówki, resztę jogurtu. Posypujemy słonecznikiem i dajemy listki świeżej mięty.

Latem dajemy owoce sezonowe, np. truskawki, maliny, jagody. Możemy także dodać nasiona chia.



Obiady



Zupa brokułowa

Przepis:

500 g brokułów

2 ziemniaki

1 cebula

1 ząbek czosnku

2 kostki rosółowe

1 łyżka masła

3 kromki pieczywa tostowego

śmietanka 30%

pieprz



Pstrąg

Przepis:

2 pstrągi

sól

pieprz

rozmaryn

cytryna

czosnek

oliwa

40 g masła

natka pietruszki

papryczka chili



Zdrowa pizza

Przepis na ciasto:

1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka soli
20g świeżych drożdży
180g wody ciepłej
45g oliwy z oliwek
400g mąki pszennej typ 650

Sposób przygotowania:

Do miksera wsypuję mąkę, wlewam ciepłą wodę, oliwę z oliwek, cukier, sól, świeże drożdże i mieszam. Gdy ciasto jest już gotowe daję je do lodówki na 30 min. Po 30 minutach wyjmuję ciasto z lodówki rozwałkuję, smaruję sosem pomidorowym, następnie nakładam potarty ser, dodaję szynkę, kukurydzę, i wkładam do piekarnika na 250 stopni na 30 minut. Życzę smacznego!



Zdrowy obiad Tomka

Przepis:

Filet z indyka

pieczony bez tłuszczu na
patelni teflonowej

Cukinia pieczona na
patelni teflonowej

Brokuły ugotowane

Ogórki kiszzone



Wegetariański makaron z sosem pomidorowym

Przepis:

Gotujemy makaron i dolewamy to niego sos pomidorowy własnej roboty. Do dania dodajemy sałatkę zrobioną z sałaty lodowej, sera typu feta i sosu winegret. Całość podajemy na talerzu i zjadamy się. Smacznego!



Desery



Galaretki

Przepis:

1 galaretki truskawkowa
winogrono
borówki
banan
jabłko

Sposób wykonania:

Galaretkę rozpuścić w gorącej wodzie i ostudzić. W międzyczasie do pucharów nałożyć owoce.

Zalać letnią galaretką i wstawić do lodówki, aby stężała.

Smacznego!



Kalacie

kololo

Zdrowa kolacja Tomka

Przepis:

Udka z kurczaka
pieczone w piekarniku
Sałatka z rukoli,
pomidorów, ogórków
kiszonych i rzodkiewek,
doprawiona oliwą z
oliwek



Salatka

Przepis:

Mix sałat z rozszponką

pomidor

papryka

świeża bazylia

czarne oliwki

kulki mozarelli

pestki słonecznika

kietki rzodkiewki

oliwia z oliwek

Sposób wykonania:

do miski dać wszystkie składniki, połączyć oliwą i wymieszać i gotowe. Smacznego!



*Wszystkie przepisy
zaprezentowane w książce
pochodzą od uczniów
naszej szkoły.
Dziękujemy za
zaangażowanie i życzymy
smacznego!*

