

Moje zdrowe śniadanie do szkoły



Smaczne i odżywcze

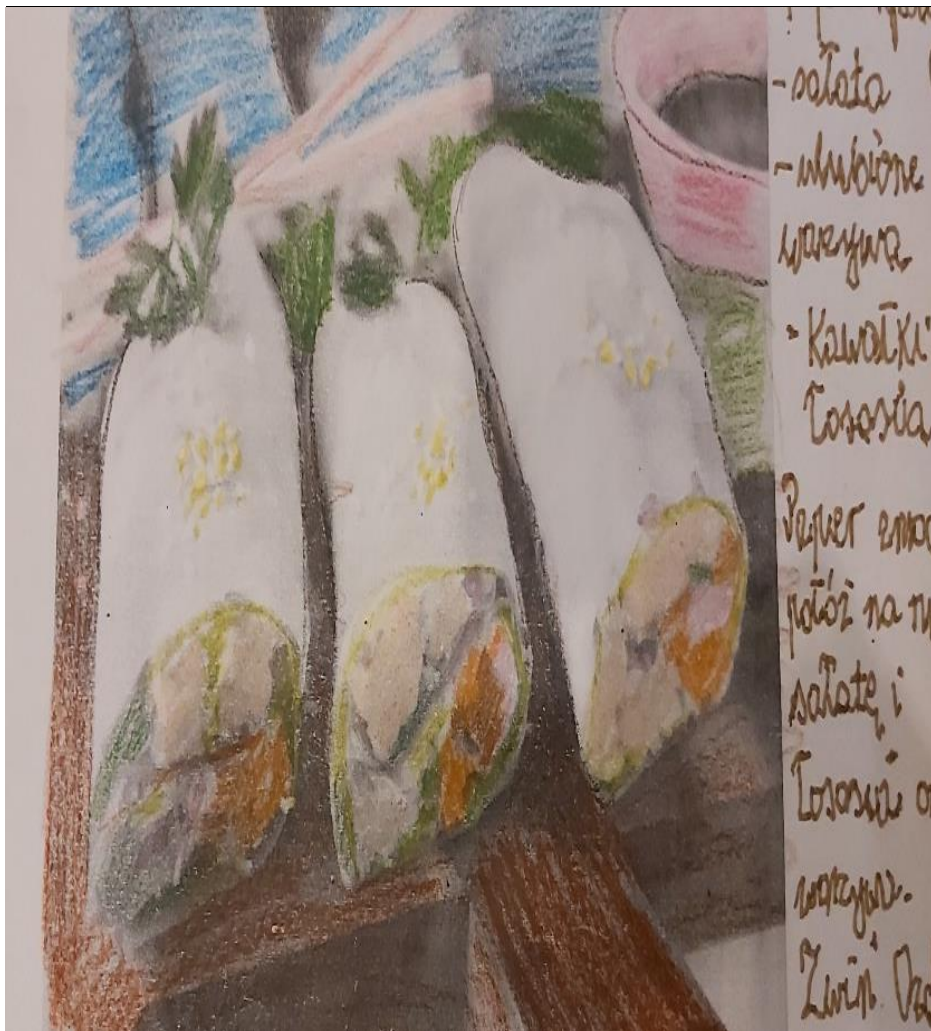


Co-funded by
the European Union



Projekt ten został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla wyłącznie poglądy autora i Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Egzotyczne zawijasy



Składniki:

- papier ryżowy
- sałata
- ulubione warzywa
- kawałki łososia

Przygotowanie:

Papier ryżowy zmoć wodą. Rozłóż na talerzu
Połóż na nim sałatę, łososia oraz kawałki
warzyw . Zwiń w rulonik. Ozdób pietruszką .
Zapakuj w papier śniadaniowy.

Witaminy w słoiku



Składniki:

- ulubione warzywa
- gęsty jogurt
- sól
- przyprawy

Sposób przygotowania:

Do jogurtu dodaj soli oraz połówkę ząbka czosnku. Warzywa układa warstwa po warstwie przekładając jogurtem. Słoik spakuj .

Nie zapomnij wziąć łyżeczki !

Jajeczne burgerki oraz zielone koreczki



Składniki:

- 3 jajka
- plasterki szynki
- 10 plasterków ogórka
- twarożek
- szczypiorek
- pomidorki koktajlowe
- wykałaczki

Sposób przygotowania:

Jajka ugotuj na twardo ,obierz. Przekrój na pół .Na każdej połowce połóż kawałek szynki ,połówkę pomidorka .Zepnij wykałaczką.

Przygotuj twarożek dodając do niego szczyptę soli oraz posiekany szczypiorek. Wymieszaj. Na plasterki ogórka kładź łyżeczkę twarożku Przykryj drugim plasterkiem ogórka. Zepnij wykałaczką. Jajeczne burgery oraz zielone koreczki włóż do śniadaniówki.

Pasta z awokado i wędzonego łososia



Składniki:

- 1 awokado
- 1 limonka
- 60g wędzonego łososia
- 4 łyżki twarogu kremowego
- łyżki posiekanego koperku
- sól, pieprz
- pieczywo razowe bez konserwantów i sztucznych dodatków

Sposób przygotowania:

Łosoś i awokado pokrój na drobne kawałki. Wrzuć do miseczki. Skrop sokiem wyciśniętym z limonki. Dodaj serek oraz sól i pieprz. Ugniataj widelcem. Tak przygotowaną odżywczą pastą smaruj kromki pieczywa. Zapakuj w papier śniadaniowy lub włóż do śniadaniówki.

Kanapki pełne witamin



Składniki:

- kromki pełnoziarnistego chleba razowego
- kolorowe warzywa: pomidor, papryka, ogórek,
- cebulka
- żółty ser
- odrobina lekko posolonego twarożku

Sposób przygotowania:

Na kanapkę nałóż plasterki żółtego sera oraz plasterki ulubionych warzyw .Na górę połóż odrobinę twarożku .Przykryj kanapkę drugą kromką chleba. Zapakuj .Możesz osobno dodać porcję owoców np. jabłko.

Mini pizza warzywna



Składniki:

- 1 duża cukinia
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- suszone zioła: oregano, tymianek, bazylija
- tyle plasterków szynki, ile krążków wytniemy z cukinii
- rukola, pomidorki, ser żółty, papryka, pieczarki

Sposób przygotowania:

Plastry cukinii układaj na blaszce do pieczenia.

Posmaruj je koncentratem pomidorowym, posyp ziołami. Następnie kładź ulubione dodatki. Na górę połóż żółty ser.

Piecz w temperaturze 200 stopni ok.10 minut.

Po przestudzeniu spakuj do śniadaniówki

Zdrowe domowe hamburgery



Składniki :

- 400 g wołowego mięsa mielonego
- jedna mała cebula
- jedno jajko
- sól, pieprz do smaku
- sałata zielona
- jeden pomidor, jeden ogórek kiszony
- mix z łyżki majonezu i łyżki jogurtu
- bułki z mąki razowej, wieloziarniste

Sposób przygotowania:

Bułki przekrój na pół ,odłóż. Posiekaj drobno cebulkę.

Mięso przełóż do miski .Dodaj cebulkę jajko ,sól ,pieprz.

Dobrze wymieszaj. Formuj z mięsa kotlety. Ułóż na blaszce

.Piecz w temperaturze 180 stopni ok.25-30 minut .Kotlety

lekko przestudź. Sałatę dobrze opłucz, wysusz .Kładź na

połówki bułki .Następnie połóż kotlet oraz plasterki

pomidora i ogórka. Dodaj sos z jogurtu i majonezu. Przykryj

drugą połówką bułki. Zapakuj do śniadaniówki

Odżywcza tortilla



Składniki:

- tortilla pełnoziarnista
- sałata
- szynka bez konserwantów alternatywnie plastry łososa
- twarożek
- sól ,pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Sałatę myjemy. Osuszamy .Twarożek przekładamy do miski, solimy , dodajemy pieprzu ,mieszamy. Smarujemy nim tortillę. Następnie kładziemy liście sałaty tak ,żeby lekko nachodziły na siebie. W ten sam sposób kładziemy szynkę /lub łososa/.Tortillę delikatnie zwijamy w rulon, Kroimy na mniejsze ruloniki.

Pakujemy do śniadaniówki

SPIS TREŚCI

Egzotyczne zawijasy	2
Witaminy w słoiku.....	3
Jajeczne burgerki oraz zielone koreczki.....	4
Pasta z awokado i wędzonego łososia.....	5
Kanapki pełne witamin.....	6
Mini pizza warzywna.....	7
Zdrowe domowe hamburgery.....	8
Odżywcza tortilla.....	9