

Wyzwanie na tydzień 27.04. – 3.05.2020r. :

**Jedz pyszne i zdrowe śniadania
przygotowane przez siebie!!!!!!**

Czy wiesz, że...

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Od niego zależy jak będziesz się czuł i ile będziesz miał sił do nauki i zabawy.

Proponujemy WAM nasi kochani MASTERCHEFOWIE samodzielnie przygotować coś smacznego i pożywne.

Pamiętajcie Kochani o bezpieczeństwie w kuchni! Ostrożności nigdy za dużo! Jeśli czujecie się w kuchni niepewnie to poproście starsze rodzeństwo lub Rodziców o pomoc. Z czasem będziecie dawać sobie radę sami. Najważniejsza sprawa to czyste ręce i stanowisko pracy.

Zawsze przed przygotowaniem śniadanka myjemy ręce! Tak, tak i nie mówcie, że robiliście to wczoraj!!! Dbamy o czystość i porządek w kuchni. Po wykonanej pracy sprzątamy kuchnię i odkładamy naczynia i przybory do mycia. Warto zrobić to samemu! Prawdziwy MASTERCHEF ma zawsze czystą kuchnię. Tak więc do dzieła!

Poniżej kilka pomysłów na pożywne śniadanko.

Czytaj do końca i szukaj informacji o KONKURSIE!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Na początek owsianka.

Owsianka nazywana jest najzdrowszym śniadaniem na świecie. Ziarno owsa zawiera dużo **witaminy E**, przeciwutleniacza zapobiegającego procesom starzenia i chroniącego przed nowotworami. Jest też bogatym źródłem **witaminy B**, która wpływa pozytywnie na pracę mózgu.

Owsianka z rana dodaje energii i zapewnia sytość na kilka godzin.

Płatki najlepiej jeść zalane wodą, ponieważ gotowanie znacznie zwiększa ich **indeks glikemiczny** (z 40 do 60).

Owsianka z owocem i cynamonem

Składniki:

- 5 łyżek **płatków owsianych** górskich
- pół szklanki jogurtu naturalnego 2% tł. (125 g)
- mała **gruszka lub jabłko**
- łyżeczka **miodu**
- łyżka **pestek słonecznika, łyżka rodzynek**
- szczypta **cynamonu**

Zalej płatki owsiane przegotowaną, gorącą wodą nieco ponad poziom płatków. Uważaj, żeby się nie oparzyć. Możesz poprosić Rodziców o pomoc. Poczekaj 5 minut aż płatki zmiękną i lekko ostygną. Polej jogurtem, dodaj pokrojoną gruszkę(jabłko), miód, posyp pestkami słonecznika, dorzuć rodzynki i posyp cynamonem. I już pyszne śniadanko gotowe. Przełóż do ulubionej miseczki, ładnie ozdób, bo je się także oczami i smacznego ...

A może nasz kucharzu zrobisz śniadanko Rodzicom?



Pycha ... mniam , mniam

Kanapki z twarożkiem i rzodkiewką

Składniki:

- 3/4 kostki półtłustego twarogu (150 g)
- 4 łyżki jogurtu naturalnego 2%
- łyżka otrębów owsianych
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku
- 2 rzodkiewki
- pieprz i sól
- 2 kromki chleba żytniego

Twaróg rozdrób widelcem, dodaj jogurt, wymieszaj z otrębami i posiekanym szczypiorem, dopraw do smaku. Posmaruj pieczywo, na wierzch połóż plasterki rzodkiewek (możesz je też posiekać i dodać do twarożku). Uważaj przy krojeniu na palce! Możesz też poprosić Rodziców o pomoc. Udekoruj pokrojonym ogórkiem.

To zdrowe śniadanie dostarczy ci wapnia dla zdrowych kości oraz niezbędnych witamin i błonnika pochodzących z warzyw i otrębów.



Wygląda bardzo apetycznie! Do kuchni i działaj!

Chrupiące grzanki z jajkiem i awokado

Teraz coś trudniejszego, ale na pewno dasz sobie radę!

Składniki:

- pół dojrzałego awokado
- 1 jajko
- bułka grahamka
- sól i pieprz

Ugotuj jajko na twardo. Pokrój bułkę grahamkę i upiecz w tosterze (jeśli nie masz, podpiecz na patelni grillowej albo w piekarniku). Awokado pokrój w paski, jajko w plasterki. Na jeszcze ciepłą bułkę nakładaj awokado, jajko, posyp całość solą i pieprzem.

Czy wiesz, że... Awokado to skarbnica dobrowolnych kwasów omega-9 i omega-3, które m.in. chronią przed miażdżycą, poprawiają pracę mózgu i działają przeciwzapalnie. Idealnie komponuje się z jajkiem – najlepiej przyswajalnym źródłem białka. Duet jajko z awokado stanowi idealne zdrowe śniadanie ponieważ na długo daje uczucie sytości i zapobiega podjadaniu.



Polecamy!!! Smacznego...

Czekoladowy pudding chia z owocami

Składniki:

- 2 płaskie łyżki **nasion chia**
- 3/4 szklanki **mleka** 2%
- łyżeczka **kakao**
- łyżeczka miodu
- 2-3 **truskawki**
- kilka **borówek**
- pół **banana**
- łyżeczka wiórków kokosowych

Wieczorem wymieszaj nasiona chia z mlekiem, kakao i miodem w słoiczku (albo zamykanym pojemniku). Rano dodaj pokrojone owoce i posyp wiórkami kokosa. Przełóż do szklanego pucharka, ładnie ozdób i gotowe. Do tego śniadania możesz wybrać dowolne owoce!

Czy wiesz, że...

Nasiona chia zawierają więcej kwasów omega-3 niż łosoś! Są też bogatym źródłem **potasu** odpowiedzialnego za prawidłowe ciśnienie krwi, a także błonnika, który reguluje pracę jelit oraz zmniejsza ryzyko zachorowania na **raka jelita grubego**. 100 g chia w 100% pokrywa dzienne zapotrzebowanie na błonnik.



Wygląda znakomicie! Do diety młodzi kucharze!

Jaglanka z bananem i masłem orzechowym

Składniki: 1/4 szklanki **kaszy jaglanej**

- 1 szklanka mleka
- pół banana
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sos z masła orzechowego: 1 łyżka **masła orzechowego**, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżeczka miodu.

Kaszę jaglaną wsyp do garnka, dokładnie wypłucz pod zimną, bieżącą wodą . Wylej wodę, wlej mleko, wymieszaj i zagotuj pod przykryciem delikatnie mieszając (kaszę możesz ugotować dzień wcześniej i wstawić na noc do lodówki). W tej czynności pomogą Ci Rodzice. Banana obierz ze skórki, pokrój na plasterki i skrop sokiem z cytryny, żeby nie ściemniał. Składniki na sos z masła orzechowego dokładnie wymieszaj w miseczce.

Ugotowaną kaszę jaglaną wyłóż do miseczki (jeśli ugotowałeś ją dzień wcześniej, podgrzej w mikrofalówce), dodaj banana, polej sosem z masła orzechowego i posyp posiekanymi orzechami. To zdrowe śniadanie daje dużo energii



i świetnie smakuje!!!

Zadanie domowe : sprawdź dlaczego polecamy kaszę jaglaną? Jakie zawiera witaminy i minerały potrzebne dla rozwoju dzieci? Kto odpowie na te pytania do 1.05.2020 roku i znajdzie także inne potrawy z kaszą jaglaną, otrzyma od 1-3 „gwiazdek” MASTERCHEFA. Komu uda się zebrać ich najwięcej otrzyma nagrodę – stworzy autorski jadłospis dla naszej stołówki. Otrzyma także fartuch MASTERCHEFA „SP 9”. Odpowiedzi wysyłamy na adres :

szkolapodstawowanr9@interia.pl

Więcej informacji w regulaminie konkursu „ Młody Masterchef SP9”.