

Wyzwanie na tydzień 25.05. – 31.05.2020r. :
Jedz zdrowe, lekkie kolacje !!!!



Czy wiesz że?

Kolacja powinna być lekkostrawna i smaczna, by wyciszyć organizm. Wybierz kolorową sałatkę, kanapkę z serem lub chudym mięsem, koktajl lub kubek gorącego kakao. Ostatni posiłek powinien zostać zjedzony do dwóch, trzech godzin przed snem.

Kilka propozycji dla naszych Kucharzy! Pamiętaj o bezpieczeństwie w kuchni i zachowaj czystość! Nasza rada : przygotowuj kolację zanim będziesz już głodny. Nie spiesz się w kuchni. Pospiech rodzi kłopoty! Umyj ręce, przygotuj potrzebne produkty i do dzieła.

Małe tortille warzywne



Składniki : - placek tortilli pełnoziarnistej,

- 2 łyżki jogurtu greckiego(może być serek kanapkowy)
- ząbek czosnku
- 1 plaster sera żółtego i szynki
- papryka, sałata zielona, ogórek świeży

Nasi Kucharze, załóżcie więc fartuszki, umyćcie ręce (wiem ciągle to przypominam), przygotujcie potrzebne produkty i działajcie. **Aha, pamiętajcie, że patelnia potrafi być bardzo gorąca! Jakby nieszczęście, to ręka pod kran z zimną wodą. Do zapamiętania : wiedzieć, znaczy być bezpiecznym!**

Przygotuj placek tortilli. Podgrzej go na suchej patelni, z jednej i drugiej strony, aż lekko się przyrumieni. Posmaruj go sosem na bazie jogurtu naturalnego z przeciśniętym przez praskę czosnkiem (możesz także drobno go posiekać). Ułóż na nim plasterki żółtego sera, szynkę, liście sałaty, słupki ogórka i papryki. Zwiń wszystko w rulonik i przekrój na mniejsze kawałki. Póki tortilla będzie ciepła łatwo się zwinie. Przytrzymaj ręką, aby nadać jej właściwy kształt. Zamiast żółtego sera, możesz posmarować placek serkiem kanapkowym. Możesz także dodawać inne warzywa, które lubisz. Trzymaj się jednak zasady, żeby to były świeże warzywa, nie konserwowe.

Łosoś na pełnoziarnistych krakersach



Składniki : łosoś w plastrach wędzony, krakersy pełnoziarniste, serek śmietankowy, cytryna, zielona pietruszka lub koperk (opcjonalnie)
Łososa skrop sokiem z cytryny i podawaj na pełnoziarnistych krakersach. Krakersy posmaruj wcześniej serkiem. Udekoruj zieloną pietruszką lub koperkiem. Łosoś to źródło kwasów tłuszczowych omega-3, które mają dobroczynny wpływ na mózg oraz serce. Cytryna i natka pietruszki mają mnóstwo wspomagającej **układ odpornościowy** witaminy C, a pełnoziarniste krakersy dostarczają błonnik ważny dla zdrowia jelit.



Guacamole z domowymi nachosami

Klasyka kuchni meksykańskiej może przypaść WAM do gustu. Nachosy przygotuj z tortilli pełnoziarnistej, którą należy pokroić w trójkąty i piec przez kilka minut w piekarniku. Do **guacamole** potrzebujesz awokado, pomidora, czosnek. Drobniutko wszystko pokrój. Dodaj sok z limonki oraz soli i pieprzu. Wszystko razem wymieszaj na gładką masę i gotowe. Nabieraj guacamole domowymi nachosami i zachwycaj się smakiem. **Możesz być z siebie dumny – sam to zrobiłeś!!!** Często Rodzinkę i słuchaj pochwał!!

Wspaniała i zdrowa sowa!!!



Czy nie wygląda pysznie!!! Kochani kucharze twórcie!!!

Co Ci będzie potrzebne ? - kromka pełnoziarnistego pieczywa

- twarożek, 1 jajko gotowane, oliwki, sałata, papryka, ogórek i **WYOBRAŹNIA!!!**

Przygotuj kolację inspirowaną zdjęciem, jestem przekonana, że przygotujesz zdrową i jeszcze ładniejszą kanapkę.

BURACZANA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM



Składniki: 2 garści świeżego, umytego szpinaku,
1 burak, ½ pomarańczy, po łyżeczce pestek słonecznika i dyni
ser do smaku, np. mozzarella
1 łyżeczka oliwy z oliwek, 1 łyżeczka soku z cytryny

Jak to zrobić? *To może być trudniejsze dla Ciebie. Zawsze możesz poprosić o pomoc dorosłych domowników. Tylko mi nie mów, że nie lubisz buraków, prawdziwy kucharz próbuje wszystkiego przed wydaniem!*
Przygotuj buraka: umyj, skrop olejem i zawiń w folię aluminiową. Upiecz w 190 C ok. godzinę w piekarniku. Wyjmij z piekarnika, ostudź i obierz ze skórki. Ostrożnie pokrój w grubszą kostkę. Pomarańcz obierz, usuń białą osłonkę i podziel na mniejsze części. Do miski przełóż szpinak, układaj pokrojonego buraka i pomarańcz. Oliwę zmieszaj z sokiem z cytryny. Polej sałatkę sosem i posyp nasionami. Możesz je podpiec na suchej patelni. Wierzch delikatnie posyp serem. Nie lubisz sera, możesz z niego zrezygnować. Zaproś na kolację Rodzinkę!!! Uważaj, żebyś nie został bez kolacji, bo tak będzie Im smakować!!!!!!!

Zadanie domowe : Opisz w kilku zdaniach co do tej pory udało Ci się przygotować w kuchni ? Możesz podzielić się z nami zdjęciami gotowych potraw. Czekamy na odpowiedzi do 29.05.2020r. wyślij na adres : szkolapodstawowanr9@interia.pl

To moje inspiracje, a Wy kochani Kucharze twórcie własne kolacje. Dodawajcie świeże warzywa! One bardzo lubią towarzystwo pełnoziarnistego pieczywa i zdrowego nabiału. Do dzieła i smacznego!!! A może Dobrej Nocy ?...

Dorota Sobarnia