

Wyzwanie na tydzień od 18.05.2020 do 22.05.2020

Witajcie kochani ponownie , super nowym wyzwaniem dla Was będzie przygotowanie zdrowych przekąsek .

Dostępność mnóstwa sezonowych warzyw i owoców to skarb, z którego powinniśmy korzystać bez opamiętania. Chyba nie muszę Wam tłumaczyć, że podstawę naszej codziennej diety powinny stanowić warzywa i owoce. Dostarczają nam one wielu cennych i niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu składników. Przyczyniają się także do ograniczenia ryzyka rozwoju różnych chorób. Owoce i warzywa oraz 100% przetwory bez dodatku cukru i tłuszczu (na przykład soki owocowe w kartonach) są również w większości niskokaloryczne, co sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Dlatego właśnie, zdrowe przekąski dla dzieci, o których chcę Wam dzisiaj powiedzieć są z warzyw i owoców – same witaminki!



Chrupiące warzywa z sosem jogurtowym . Bohaterami tej przekąski są: marchewka, seler naciowy, żółta i czerwona papryka, ogórek oraz pomidor . Wszystkie te warzywa kroimy w słupki tej samej wielkości i podajemy z jogurtem naturalnym – z odrobiną pieprzu i czosnku.

Orzechy dobre na każdą okazję to kolejna zdrowa przekąska dla Was!

Jedną z najzdrowszych przekąsek, jaką mogę Wam zaproponować są orzechy. Wybór jest ogromny. Zarówno orzechy pistacjowe, włoskie, [laskowe](#), pekan, brazylijskie, jak i nerkowce są pełne związków odżywczych, które pozytywnie wpływają na funkcjonowanie naszego organizmu.



Orzechy i migdały

Zawierają one znaczne ilości tłuszczu, ale należy zwrócić uwagę, że w głównej mierze są to nienasycone kwasy tłuszczowe, które mają pozytywne znaczenie w profilaktyce miażdżycy i zaburzeniach przemiany tłuszczu. Regularne spożywanie **orzechów** pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu obniżając poziom LDL i jednocześnie podnosząc HDL. Spożywanie ich daje pożądane efekty : poprawia stan skóry, włosów i paznokci. Kochani prawdziwa strefa „beauty” dla każdego kucharza!!!!

Dla starszych mam trudniejsze zadanie : **pieczone frytki**

Frytki z warzyw to dobra alternatywa dla klasycznych frytek ziemniaczanych smażonych na oleju. Są zdrowsze, mniej kaloryczne i mają bardzo ciekawy smak. Lepiej do pieczenia użyć [oleju rzepakowego](#) niż [oliwy z oliwek](#), ponieważ temperatura pieczenia jest wysoka, a oliwa ma niski punkt dymienia (temperatura, w której tłuszcz zaczyna się palić).

Składniki:

- 4 marchewki
- 1 seler
- 2 pietruszki
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- tymianek
- odrobina soli

Sposób przygotowania :

Warzywa pokroić w słupki, wymieszać z olejem i przyprawami, wyłożyć na blachę i piec w temperaturze 200°C ok. 30-40 minut.

Kto powiedział, że frytki nie mogą być zdrowe ??? Pycha



Nie ma chyba lepszej przekąski w ciepłe dni niż **sałatka owocowa**. Sekret tkwi w takiej samej ilości każdego ze składników – bierzemy po „garści” pokrojonych truskawek, moreli, białych winogron i gruszek, dodajemy maliny i już! Słodziutka, orzeźwiająca sałatka owocowa jest gotowa. Ponieważ są to aromatyczne owoce sezonowe, nie potrzebujemy do niej żadnego dressingu. Mówię Wam – to jest niebo w gębie! Oczywiście składniki możecie miksować do woli, według Waszych upodobań. Smacznego!



Zadanie domowe : przygotuj zdrową przekąskę według własnego pomysłu!!!!
Zrób zdjęcie i wyślij do 22.05. 2020r. na adres : szkolapodstawowanr9@interia.pl

Czesława Wójcik