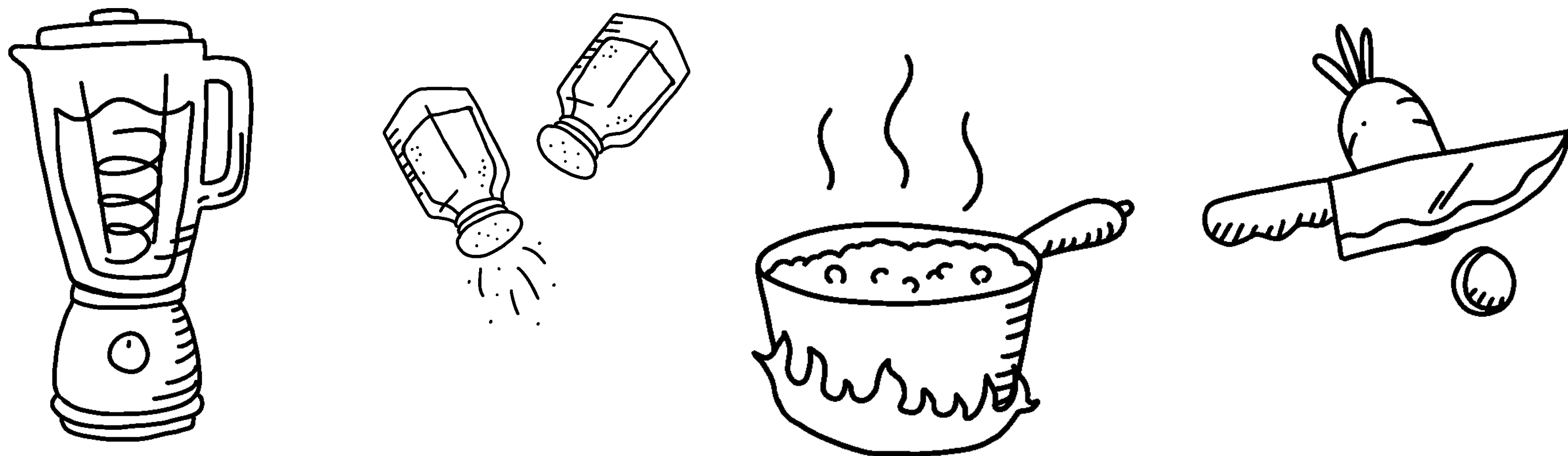


8 LISTOPADA 2021

**EUROPEJSKI DZIEŃ  
ZDROWEGO JEDZENIA  
I GOTOWANIA**

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 6**



W ZWIĄZKU Z „**EUROPEJSKIM DNIEM ZDROWEGO JEDZENIA I GOTOWANIA**” PODAJEMY PAŃSTWU PROSTE PRZEPISY NA POTRAWY WSPOMAGAJĄCE PRACĘ MÓZGU U DZIECI I MŁODZIEŻY.

PEDAGODZY SZKOLNI SP 6

## BUŁKA Z PASTĄ Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA

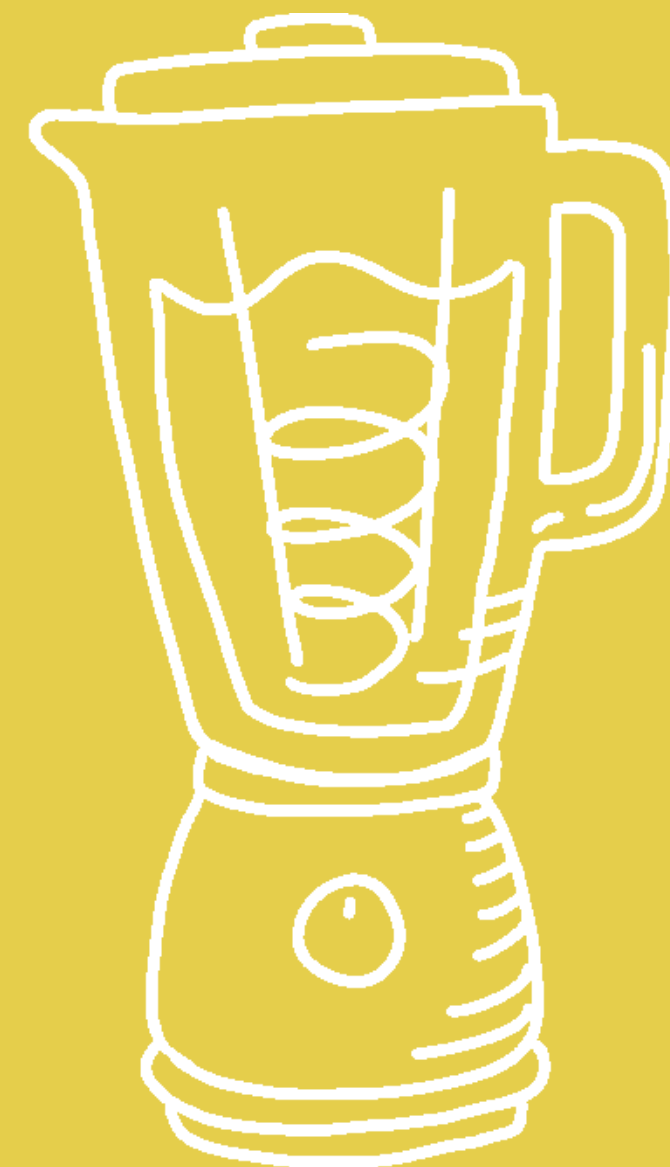
**(1 porcja to 420 kcal)**

**Składniki (2 porcje):**

Łosoś wędzony – 3 kawałki (100g)  
Ser twarogowy, półtłusty – 0,5 opakowania (100g)  
Jogurt naturalny (1,5% tłuszczu) – 2 łyżki (40g)  
Rukola – 2 garści (40)  
Bułka grahamka – 2 sztuki (130g)  
Suszone pomidory – 4 sztuki (28g)  
Pietruszka natka – 2 łyżeczki (12g)  
Orzechy włoskie – 1 łyżeczka (8g)  
Masło ekstra – 1 łyżeczka (5g)  
Pieprz mielony – 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Rukolę i pietruszkę dokładnie umyć.
2. Suszone pomidory i pietruszkę pokroić na drobne kawałki.
3. Łososia i ser twarogowy rozdrobnić widelcem i umieść w blenderze.
4. Do misy blendera dodaj jogurt, suszone pomidory, pietruszkę, dopraw pieprzem i zblenduj.
5. Bułkę posmarować kolejno masłem i pastą z łososia.
6. Posypać rozdrobnionymi orzechami włoskimi i przykryć liśćmi rukoli.



# CZEKOLADOWY KOKTAJL ODŻYWCZY

**(1 porcja to 378 kcal)**

## **Składniki:**

Jogurt naturalny (1,5% tłuszczu) – 1 opakowanie (200g)

Czarne jagody – 1 szklanka (130g)

Banan – ½ sztuki (60g)

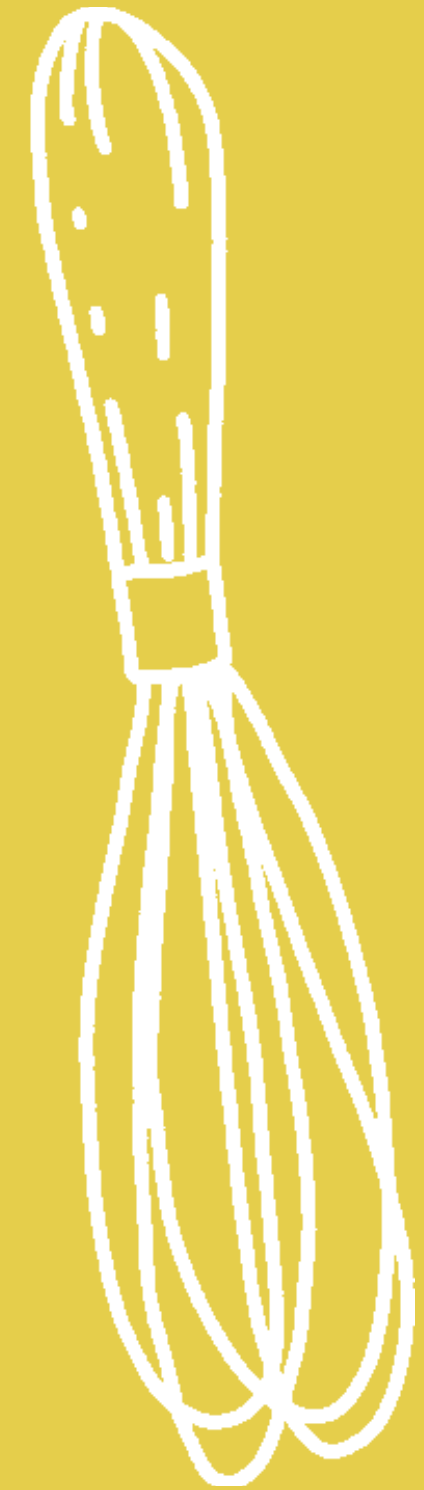
Płatki owsiane – 2 łyżki (20g)

Pestki dyni – 1 łyżeczka (5g)

Nasiona chia – 1 łyżeczka (5g)

## **Sposób przygotowania:**

1. Czarne jagody umyć.
2. Banana obrać ze skórki.
3. Wszystkie składniki umieścić w misie blendera i zmiksować.
4. Przebrać do szklanki i wypić od razu po przygotowaniu.



# MUFINY JAJECZNE Z KOLOROWYMI WARZYSWAMI

**(1 porcja to 234 kcal)**

**Składniki (2 porcje):**

- Jaja kurze, całe – 3 sztuki (168g)
- Pomidory koktajlowe – 6 sztuk (120g)
- Cukinia – 0,4 sztuki (100g)
- Papryka czerwona – 0,5 sztuki (70g)
- Szpinak - 2 garści (50g)
- Ser mozzarella – 2 kawałki (30g)
- Szynka z indyka – 2 plasterki (30g)
- Pietruszka, natka – 4 łyżeczki (24g)
- Czosnek – 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy – 1 łyżeczka (5g)
- Zioła prowansalskie – 1 łyżeczka (3g)
- Sól himalajska – 2 szczypty (2g)
- Pieprz mielony -2 szczypty (2g)



# MUFINY JAJECZNE Z KOLOROWYMI WARZYWAMI

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie warzywa dokładnie umyć.
2. Cukinię zetrzeć na tarce o dużych oczkach.
3. Paprykę, szynkę i mozzarellę pokroić w małą kostkę.
4. Pomidorki przekroić na połówki.
5. Czosnek przecisnąć przez praskę.
6. W misce roztrzepać jajka.
7. Do jajek dodać przygotowane wcześniej warzywa, wędlinę i ser, doprawić ziołami prowansalskimi, solą, pieprzem i wymieszać.
8. Kokilki za pomocą pędzelka nasmarować tłuszczem.
9. Do kolilek wlej masę jajeczną.
10. Piekarnik rozgrzej do 180°C.
11. Piecz przez około 15 minut, aż masa jajeczna się zetnie.



**Smacznego**