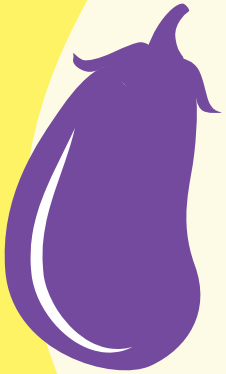







Lekcja zdrowia












Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

KOKTAJL MARCHEWKOWO-GRUSZKOWY Z NUTKĄ MIĘTY



Składniki:

- **marchew** – 1 średnia sztuka
- **gruszka** – 1 sztuka
- **sok wyciśnięty z cytryny** – 1 - 2 łyżki
- **miód** – 1 łyżeczka (opcjonalnie)
- **siemię lniane** – 1 łyżeczka
- **mięta** – kilka świeżych listków
- **kurkuma** – 2 szczypty
- **woda** – szklanka

Sposób przygotowania:

Marchewkę oraz gruszkę umyć. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej o drobnych oczkach. Z gruszki usunąć gniazdo nasienne i pokroić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki miksować w blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty można dodać więcej wody.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

PASTA KANAPKOWA Z SUSZONYCH POMIDORÓW I PESTEK DYNI

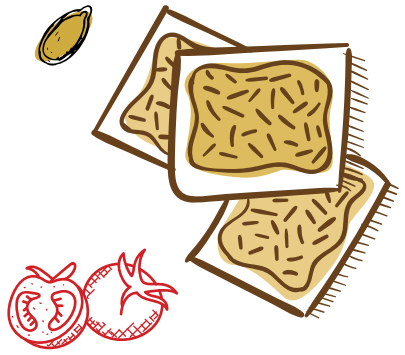


Składniki:

- **pomidory suszone w zalewie** – 10 sztuk
- **pestki dyni** – 1/2 szklanki
- **czosnek** – duży ząbek
- **posiekana natka pietruszki** – 2 łyżki
- **oliwa z oliwek lub olej rzepakoowy** – 2 łyżki
- **sok wyciśnięty z cytryny** – 1 łyżka
- **świeżo zmielony pieprz** – do smaku
- **kumin** – 2 szczypty (opcjonalnie)

Dodatki

dowolne kiełki i ulubione warzywa sezonowe i/lub kiszonki, chleb razowy/pełnoziarnisty



Sposób przygotowania:

Pestki dyni przepłukać i namoczyć, aby trochę zmiękły, następnie odsączyć. Wyjęte z zalewy pomidory, namoczone pestki dyni i czosnek zmiksować w blenderze razem z oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami. Jeśli konsystencja pasty jest zbyt gęsta można dodać troszkę wody i jeszcze raz zmiksować. Do pasty dodać posiekaną natkę pietruszki i wymieszać. Pastę podawać na kromce chleba razowego/pełnoziarnistego z dodatkiem warzyw i kiełków.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia