Lekcja Zdrowia







PRZEPISY

Warsztaty edukacyjno-kulinarne dla realizatorów żywienia zbiorowego w przedszkolach i szkołach

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.

KASZOTTO Z ZIELONĄ SOCZEWICĄ, PIECZARKAMI I MARCHEWKĄ

10 porcji



SKŁADNIKI:

- kasza jęczmienna perłowa, sucha – 300 g
- zielona soczewica, sucha – 200 g
- brokuły – 300 g
- pieczarki – 300 g
- marchew – 200 g
- przecier pomidorowy – 100 g
- nasiona słonecznika – 50 g
- oliwa z oliwek lub olej rzepakowy – 50 g
- przyprawy: pieprz mielony, zioła prowansalskie – wedle uznania, sól w ilości ograniczonej do niezbędnego minimum
- natka pietruszki – 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Warzywa i pieczarki dokładnie umyć. Marchew i pieczarki obrać i pokroić w kostkę. Brokuły podzielić na małe różyczki.
2. Marchew i pieczarki podsmażyć krótko na rozgrzanym oleju, a następnie zalać wodą (ok. 1 cm ponad warzywa), dodać zioła prowansalskie i chwilę dusić pod przykryciem.
3. Następnie dodać kaszę, soczewicę, brokuły i gotować do momentu aż kasza i soczewica będą miękkie i wchłoną płyn. W razie potrzeby można dolać gorącej wody.
4. Przed końcem gotowania dodać koncentrat pomidorowy, pieprz, sól (w ilości ograniczonej do niezbędnego minimum) i nasiona słonecznika.
5. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.



PLACUSZKI BANANOWE Z OWOCAMI SEZONOWYMI

10 porcji

SKŁADNIKI:

- banan (bez skórki) - 600 g
- mąka pszenna (typ 550) - 150 g
- mąka pełnoziarnista – 50 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100 g
- olej rzepakowy - 25 g
- proszek do pieczenia – 4 g

Dodatkowo:

- owoce sezonowe - 500 g
- jogurt naturalny 2 % tłuszczu – 500 g

1. Banana umyć i obrać ze skórki, podzielić na mniejsze cząstki i zmiksować z olejem i jogurtem.
2. Do masy jogurtowo-bananowej dodać suche składniki i dokładnie wymieszać.
3. Z ciasta formować nieduże placuszki i piec na rozgrzanej patelni na złoty kolor.
4. Placuszki podawać z sezonowymi owocami i jogurtem.



Można korzystać z różnych rodzajów mąki pełnoziarnistej. Warto też eksperymentować ze zwiększeniem udziału mąki pełnoziarnistej w recepturze. **Drobne owoce warto pokroić na mniejsze cząstki lub można zmiksować na mus do polania placuszków.**

LEŚNY SHAKE Z TROPIKALNĄ NUTKĄ

10 porcji



SKŁADNIKI:

- truskawki – 250 g
- jagody lub borówki – 250 g
- banan – 500 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu – 1500 g
- wiórki kokosowe – 30 g

1. Truskawki i jagody/borówki przepłukać i osuszyć. W przypadku owoców mrożonych – rozmrozić.
2. Banana umyć, obrać ze skórki i pokroić na mniejsze cząstki.
3. Wszystkie składniki zmiksować.
4. Kilka owoców jagodowych i troszkę wiórków można zostawić do udekorowania koktajlu. Owoce jagodowe do dekoracji warto pokroić na mniejsze cząstki.

MIEJSCE NA NOTATKI:

Lekcja Zdrowia

Smacznego!

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.