

MENU

Projekt: „ Blizej serca”



Koktajl mleczno-bananowy

4- porcje po 300ml

1-porcja około 170 kcal.

Składniki:

Mleko 2% 1L

Banany 2szt.

Cukier 25g



Czas wykonania: 7- minut

Sposób wykonania:

Banany obrać ze skórki, odkroić końcówki, pokroić na kilka kawałków, wrzucić do miksera, wsypać cukier, miksować do uzyskania jednolitej masy bananowej (około 2 minuty), dolać mleko (miksować jeszcze około 3 minuty).

Tak sporządzony koktajl wlewamy do wysokich szklanek i wkładamy szeroką słomę do picia.



Smacznego

Surówka z marchwi i jabłek

4 porcje po 150g

1-porcja około 120 kcal.

Składniki:

| | |
|---------------------|------|
| Marchew świeża | 400g |
| Jabłko | 200g |
| Cukier | 10g |
| Śmietana kwaśna 12% | 20g |



Czas wykonania: 10- minut

Sposób wykonania:

Marchew obrać ze skórki i umyć, jabłka obrać i umyć. Następnie zetrzeć marchew na drobnych oczkach tarki, a jabłka na grubych oczkach. Startą marchewkę i jabłka posypać cukrem i dodać śmietanę. Wszystko wymieszać dokładnie.

Tak sporządzoną surówkę wykładamy do szklanej salaterki.

Smacznego



Jogurt naturalny z brzoskwiniami

4 porcje po 200g

1-porcja około 120 kcal.

Składniki:

Jogurt naturalny 600ml
Brzoskwinie w syropie 150ml
Brzoskwinie świeże 50 g



Czas wykonania: 10- minut

Sposób wykonania:

Brzoskwinie wyjąć z syropu i pokroić na cząstki, wrzucić do miksera, wlać syrop brzoskwiniowy, miksować do uzyskania jednolitej masy (około 2 minuty), dolać jogurt (miksować jeszcze około 2 minuty). Świeże brzoskwinie umyć, wyjąć pestkę, pokroić w kostkę i posypać po jogurcie wcześniej po porcjowanym.

Tak sporządzony jogurt podajemy w niskiej szklance lub salaterce.

Smacznego



Tartinki z twarożkiem i warzywami

4 porcje po 70g

1-porcja około 120 kcal.

Składniki:

Bułka paryska 200g

Ser twarożek 80g

Pomidor, ogórek, rzodkiewka, szczypior (10g warzywo do wyboru)

Sól, pieprz (szczypta do posypania)



Czas wykonania: 5- minut

Sposób wykonania:

Bułkę paryską pokroić na małe kromeczki. Posmarować twarożkiem, a następnie umyte i pokrojone warzywa układać dekoracyjnie na twarożku. Gotowe tartinki posypać solą i pieprzem (wg własnej potrzeby smakowej). Tak sporządzone tartinki układamy na talerzu lub paterze.



Smacznego

Talarki owocowo-warzywne

4 porcje po 150g

1-porcja około 120 kcal.

Składniki:

Owoce do wyboru (banany, jabłka, ananas, mandarynki) 70g

Warzywa do wyboru (kalarepka, marchewka) 70g

Suszone rodzynki i żurawina 10g



Czas wykonania: 5- minut

Sposób wykonania:

Wszystkie owoce i warzywa dokładnie umyć i osuszyć. Banany, jabłka obrać ze skórki i pokroić w talarki. Mandarynki obrać ze skórki i rozdzielić na części.

Warzywa: marchewka, kalarepka, obrać ze skórki i pokroić w talarki. Pokrojone owoce i warzywa układać dekoracyjnie. Posypać suszonymi rodzynkami i żurawiną.

Tak sporządzone talarki wykładamy na talerzu lub paterze.



Smacznego

Sałatka owocowa z bitą śmietaną

porcje po 150g

1-porcja około 150 kcal.

Składniki:

Owoce do wyboru (banany, jabłka, winogron, ananas,) 130g

śmietana 30% 100g

cukier 20g



Czas wykonania: 5- minut

Sposób wykonania:

Wszystkie owoce dokładnie umyć i osuszyć. Banany, jabłka, ananasa obrać ze skórki i pokroić w cząstki. Pokrojone owoce dekoracyjnie.

Śmietanę ubić z cukrem i wyłożyć na owoce.

Tak sporządzoną sałatkę podajemy.

Smacznego

