



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Przepisy na proste i zdrowe potrawy, które można przygotować wspólnie

www.zdrowojemy.info



Kanapki Stworki

Kanapka to bardzo prosty posiłek, ale daje duże pole do popisu i mnóstwo frajdy jeśli chodzi o ozdabianie!

Dodatkowo pasty do smarowania i kreatywne stworki są całe wykonane z warzyw, więc pomogą osiągnąć cel 5 porcji dziennie.

Warto wybierać chleb z mąki z pełnego przemiału (razowy lub graham), bo zawiera znacznie więcej witamin, składników mineralnych i błonnika niż biały.

A kanapki stworki to uczta dla oczu i buzi jednocześnie!

Składniki

- Chleb razowy lub graham — 3 kromki
- Zielony groszek — puszka
- Ciecierzycyca — puszka
- Suszone pomidory — mały stoik
- Ogórek zielony — 1 szt.
- Marchew — 1 szt.
- Rzodkiewka — pęczek
- Szczypiorek — pęczek
- Czarne oliwki — mały stoik
- Pieprz
- Oregano

Przygotowanie

- Weź deskę do krojenia i nóż, 2 miski i 2 widelce, 2 łyżki
- Umyj starannie warzywa (marchew, rzodkiewki, ogórek), marchew obierz



Pasta z zielonego groszku

- Odcedź groszek
- Rozgnieć dokładnie groszek widelcem
- Dodaj pieprz i oregano
- Wymieszaj i kładź równo na kanapki

Ozdoby z warzyw

- Odkrój 2 grube plastry ogórka: oczy
- Odkrój 2 plastry oliwki: żrenice
- Odkrój jeden plaster marchwi i przekrój na pół: usta
- Odkrój dwa plastry marchwi: jeden przekrój na pół, z drugiego wytnij trójkąt (powstanie kokarda)
- Odkrój 2 kawałki (kółka) szczypiorku: nos
- Poukładaj na kanapce z pastą z zielonego groszku, żeby powstała żaba



Pasta z ciecierzycy i pomidorów

- Odcedź ciecierzycę i rozgnieć dokładnie widelcem (jeżeli jest trudno, to można dolać trochę oliwy z suszonych pomidorów)
- Wyjmij suszone pomidory i pokrój na małe kawałki
- Połącz jedno z drugim, kładź równo na kanapki

Ozdoby z warzyw

- Pokrój ogórek, rzodkiew i marchew na cienkie plastry
- Oliwki pokrój na plastry (powstaną oczy)
- Szczypiorek pokrój drobno (bąbelki wody) i na centymetrowe kawałki (usta i płetwy)
- Układaj na kanapce z pastą z ciecierzycy, żeby powstała ryba
- Gotowe!

Kulki Mocy

Smaczny i zdrowy deser – to naprawdę możliwe!

Zamiast cukru użyjcie bananów i daktyli (źródła potasu).

Kakao jest bogate w magnez, kokos zawiera sporo błonnika, a kasza jaglana dodatkowo m.in. miedź, żelazo i witaminy z grupy B.

Taki deser można jeść nawet na śniadanie.

Składniki

- Kasza jaglana 1 szklanka ugotowanej – ok. 100 g suchej
- Wiórki kokosowe – 100 g (1 szklanka)
- Dojrzały banan – 1 szt.
- Daktyle 100g – 3/4 szklanki albo 25 szt.
- Kakao (proszek) – 1 łyżeczka

Gotowanie kaszy jaglanej

- Odmierz objętość kaszy, którą chcesz ugotować (w tym przypadku 0,5 szklanki)
- Zagotuj 2 razy więcej wody, niż masz kaszy (tutaj: 1 szklanka) (proporcja woda:kasza jaglana 2:1)
- Oplucz kaszę i odsącz
- Do garnka z gorącą wodą wsyp opłukaną kaszę i gotuj do momentu aż kasza wchłonie całą wodę
- Mieszaj co jakiś czas, żeby nie przywarło
Kasza do kulek mocy powinna być kleista, jeżeli jest sucha to dolej trochę wody, wymieszaj i jeszcze chwilę pogotuj

Przygotowanie

- Weź deskę do krojenia i nóż, 2 małe miski, 1 dużą miskę i 1 widelec, 1 mały talerz, 1 duży talerz
- Daktyle włóż do miski / kubka i zalej gorącą wodą, zostaw na kilka minut
- Obierz banana
- Połowę wiórków wysyp na talerzyk



Kulki

- Banana rozgnieć widelcem
- Odsącz daktyle i pokrój na małe kawałki
- Połącz kaszę, banana, kakao, daktyle, połowę wiórków i wymieszaj rękami
- Lep kulki i obtaczaj w wiórkach kokosowych
- Smacznego!

Modyfikacje

- Zamiast kaszy jaglanej można użyć płatków owsianych (zalanych wrzątkiem i odstawionych aż do wchłonięcia wody)
- Zamiast wiórków kokosowych mogą być mielone orzechy, zamiast daktyli: suszone śliwki, morele lub figi
- Można dodać przypraw: skórki z cytryny, skórki z pomarańczy, cynamonu, kardamonu, imbiru

Tortille Godzilla

To pomysł na lunch do pudełka lub wspólnie przygotowaną przekąską na imprezę urodzinową.

Łosoś to cenne źródło niezbędnych dla ludzi kwasów omega-3, awokado zawiera potas i witaminę A, sałata to bogactwo kwasu foliowego, a papryka ma mnóstwo witaminy C.

Nic, tylko wcinać!

Składniki

- Tortilla (najlepiej pełnoziarnista) — 3 placki
- Serek do smarowania naturalny — 2 opakowania
- Sałata — 6 liści
- Papryka (2 kolory) — 2 szt.
- Wykałaczki
- Łosoś wędzony — 100 g
- Dojrzałe awokado (bardzo miękkie, warto sprawdzić pod ogonkiem czy nie spleśniałe) — 1 szt.
- Oregano
- Tymianek

Przygotowanie

- Przygotuj deskę i nóż do krojenia, miskę, duży talerz, nóż do smarowania, łyżeczkę
- Umyj papryki i sałatę

Tortille

- Papryki pokrój wzdłuż, na paski grubości około centymetra
- Liście sałaty podrzyj na kawałki
- Przekrój awokado na pół i wyjmij pestkę
- Miąższ awokado wydłub łyżeczką, włóż do miski i rozgnieć widelcem
- Połóż 1. placek na talerzu, posmaruj serkiem, ułóż łososia, sałatę i paprykę, posyp przyprawami
- Placek zwiń, wbij wykałaczki co 4 cm i pokrój między wykałaczkami
- Drugi placek posmaruj awokado, ułóż łososia, sałatę i paprykę, zwiń, wbij wykałaczki i pokrój, posyp przyprawami
- Trzeci placek posmaruj serkiem i awokado, ułóż sałatę i paprykę, zwiń, wbij wykałaczki i pokrój, posyp przyprawami



Modyfikacje

- Do tortilli można dodać też innych warzyw np. pomidorów koktajlowych, ogórków, rukoli
- Aby nadać potrawie prawdziwie meksykańskiego charakteru można użyć fasoli i kukurydzy oraz przyprawy chili con carne
- Sos do tortilli: wystarczy zmieszać jogurt naturalny z przyprawami
- Zamiast serka można placki posmarować hummusem lub pastą warzywną, dodać tuńczyka lub makrelę
- Tortille można też zrobić samemu!

Tarta w Moment Zeżarta

Danie popisowe i na każdą porę dnia.

Dodatkowo jogurt to źródło wapnia, jajka: witaminy A, luteiny oraz wzorcowego białka, a warzywa zawierają szereg witamin i składników mineralnych.

Składniki

- Papier do pieczenia
- Mąka pszenna – 300g
- Jaja – 6 szt.
- Jogurt naturalny – 400 ml
- Feta 12% – 140 g
- Warzywa (do wyboru dwa: 1 mała cukinia / 1 mały bakłażan / 1 pomidor / 1 papryka / 1 mały brokuł / 150 g pieczarek)
- Mała cebula
- Czosnek ząbek
- Proszek do pieczenia – 0,5 łyżeczki
- Pieprz
- Oregano
- Tymianek

Przygotowanie

- Włącz piekarnik na 200 st. Celsjusza
- Przygotuj blachę, deskę, nóż, 2 duże miski, łyżkę

Ciasto

- Z mąki, 2 łyżek jogurtu, 2 jajek i proszku do pieczenia zagnieć ciasto i odłóż na ok. 15 min do lodówki
- W międzyczasie umyj i drobno pokrój warzywa
- Po tym czasie wyłóż dno formy ciastem, pokłuj widelcem i piecz w piekarniku przez 20 min. (bez farszu)
- Gdy spód się piecze przygotuj farsz

Farsz

- Do miski wbij 4 jajka, dodaj jogurt naturalny, fetę, dopraw pieprzem, oregano i tymiankiem
- Na upieczone ciasto (spód to tarty) utóż warzywa
- Gotową masą zalej warzywa
- Piecz do zrumienienia ok. 30 min.
- Tarta smakuje zarówno na ciepło jak i na zimno!



Modyfikacje

- Warto spróbować zamienić zwykłą mąkę pszenną na razową: zawiera więcej błonnika i składników odżywczych, jednak jest intensywniejsza w smaku i nie każdemu takie ciasto podpasuje. Warto jednak przyzwyczajać się do produktów z pełnego przemiału już od dzieciństwa
- Do tarty można użyć różnych warzyw, im więcej tym lepiej dla zdrowia. Przy soczystych warzywach (pomidorach i cukinii) warto dodać ich mniej lub wcześniej poddusić na patelni, żeby odparować sok. W przeciwnym razie tarta będzie bardzo mokra. Twarde warzywa (brokuł, kalafior, marchew) warto drobno pokroić lub też wcześniej poddusić by zmiękły