

Jasmina Sobh 5A



Zdrowe danie na drugie
śniadanie

Jogurt domowy w dwóch wersjach

Samo zdrowie!



Jogurt domowy w dwóch wersjach

1. na słodko z miodem, orzechami, rodzynkami
2. wieloowocowy



Przygotowanie:

1. przygotuj miseczki i łyżeczki
2. umyj owoce
3. obierz banany
4. pokrój owoce na małe kawałeczki

Jogurt ze smakołykami do wyboru!

1. do miseczki nałóż tyle jogurtu na ile masz chęć
2. dodaj wg smaku miód, orzechy, migdały, rodzynki lub pokrojone owoce */ja uwielbiam banany i truskawki/*

Smacznego!



Koktajl wiosenny w dwóch wersjach

Polecam
koktajl mleczny
z truskawkami



Koktajl w dwóch wersjach:

1/ mleczny z owocami /truskawki/

2/ owocowo-warzywny
/jarmuż, banan, jabłko, cytryna/

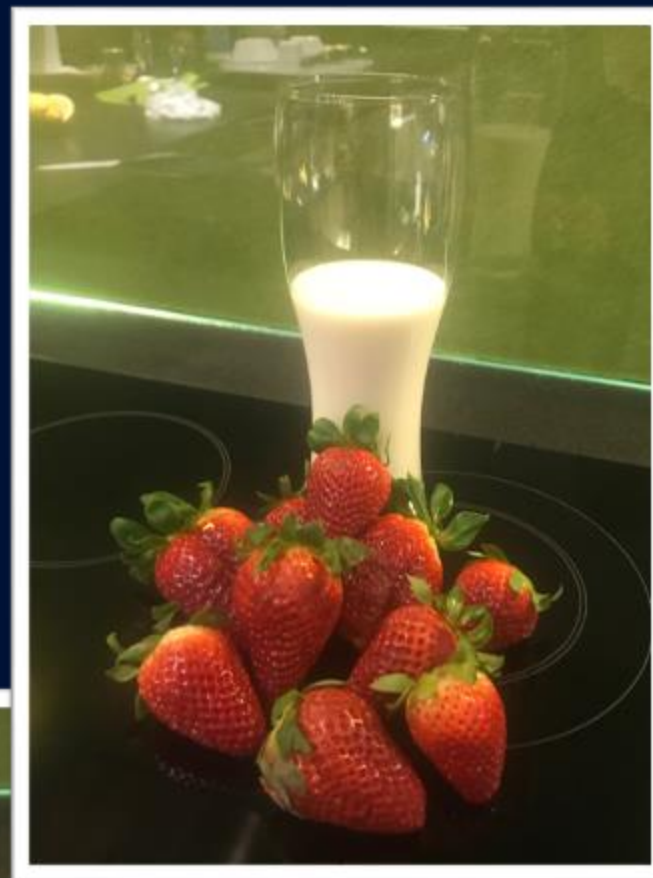
Koktajl owocowo-warzywny

1. do naczynia wrzuć jarmuż, banana, jabłko /proporcje wg smaku Mamy/
2. wyciśnij cytrynę
3. miksuj aż otrzymasz zielony koktajl

Przygotowanie:

1. przygotuj malakser i wysokie naczynie
2. umyj owoce i warzywa
3. obierz banany, jabłko i pamiętaj o szypułkach w truskawkach!

Smacznego!



Koktajl mleczny

1. do naczynia wrzuć tyle owoców, na ile masz ochotę
2. dolej mleka /ile uważasz/
3. miksuj mleko z owocami, aż otrzymasz pyszny koktajl

mniam



Jajko w dwóch odsłonach dietetycznych

1. Wersja Fat
2. Wersja Light

Jajko w dwóch odsłonach dietetycznych

1. Wersja Fat
2. Wersja Light

Jajecznica light z warzywami

1. na gorącą patelnię z odrobiną masła wbij jajko, wymieszaj delikatnie i czekaj chwilę aż się zetnie
2. przełóż jajecznicę na talerz i oprószyć szczypiorkiem
3. pamiętaj o ulubionych warzywach – niech talerz będzie kolorowy!
4. kromka chleba z masłem lub świeża bułeczka i SMACZNEGO!

Jajko sadzone z boczkiem fat

1. podsmaż boczek do momentu...aż zapach zwoła wszystkich do kuchni!
2. odłóż boczek na papier kuchenny aby odsączyć tłuszcz
3. na gorącą patelnię z odrobiną masła wbij jajko /użyj fajnej foremki jeśli chcesz/ i czekaj chwilę aż białko się zetnie
4. przełóż jajko na talerz i koniecznie... dodaj boczek, boczus, bocunio!
5. kromka chleba z masłem i SMACZNEGO!



Przygotowanie:

1. przygotuj patelnię i fikuśną formę na jajko sadzone
2. umyj jajka i warzywa
3. pokrój paprykę, pomidory, ogórki i posiekaj szczypior

Polecam!
Jasmina

Kanapka Zdrowie...w trzech wersjach!



- * Kanapka z Pastą Jajeczną
- * Kanapka z Tuńczykiem
- * Kanapka Avocado

Przygotowanie:

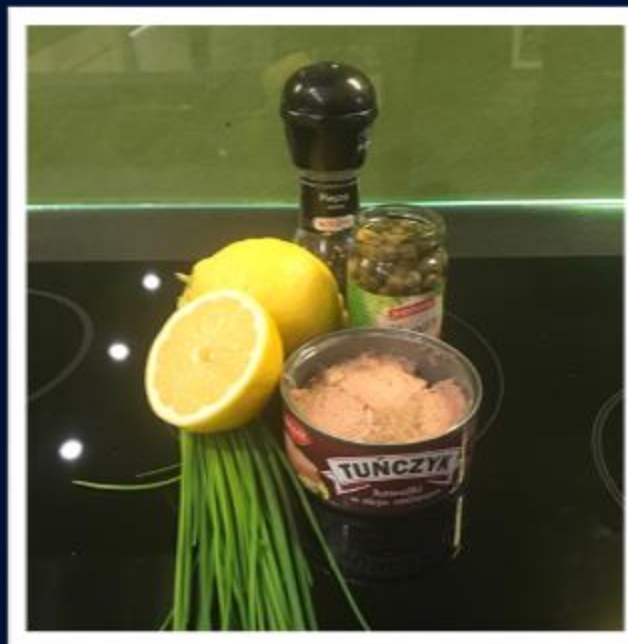
1. przygotuj wszystkie składniki na pyszne kanapki:

- * Kanapka Awocado: ciemne pieczywo, avocado, cytryna i pieprz
- * Kanapka z Tuńczykiem: ciemne pieczywo /oczywiście pełnoziarniste/, tuńczyk w zalewie, cytryna, kapary, szczypior i pieprz
- * Kanapka z Pastą Jajeczną: ciemne pieczywo /pełnoziarniste/, jajko, olej avocado lub majonez, kapary, szczypior i do smaku sól, pieprz

2. umyj, obierz i pokrój owoce i warzywa

* Kanapka z Pastą Jajeczną

1. Ugotuj jajka na twardo. Obierz.
2. Pokrój jajka na drobne kwadraciki
3. Włóż do miseczki i dodaj kapary, szczypiorek i oliwę /w wersji fat dodajemy majonez/
4. Wymieszaj wszystko po dodaniu soli i pieprzu
5. Ułóż pastę z jajka na kromce razowego chleba. SMACZNEGO!



* Kanapka z Tuńczykiem

1. Tuńczyka włóż do miseczki i roznieć widelcem.
2. Dodaj kapary i w wersji fat troszkę majonezu/
3. Ułóż pastę z tuńczyka na kromce razowego chleba
3. Skrop cytryną i oprósz pieprze. SMACZNEGO!

* Kanapka Awocado

1. Obrane avocado pokrój na plasterki
2. Na posmarowanej masłem kromce połóż avocado
3. Skrop cytryną i oprósz pieprze. SMACZNEGO!

