ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Warzywny podwieczorek
Mini książka kucharska

www.zdrowojemy.info

Spis treści

Torcik warzywny - Żłobek nr 3, Lubin 2

Jesienne muffinki z dipami - Klub Malucha Kolorowe Kredki, Stare Babice 3

Spaghetti warzywne z sosem groszkowo-migdałowym
- Żłobek Samorządowy, Zdzieszowice 4

Terrina warzywna z sosem paprykowym - Żłobek nr 44, Warszawa 5

Zielone ślimaczki - Zielony Motylek, Rzeszów 6

Beskidzka żebroczka warzywna podawana z nutą koperkową
- Żłobek miejski, Ustroń 7

Roladki twarogowo- dyniowe z fantazyjnym nadzieniem i sosem na bazie pomidorów i papryki - Żłobek nr 19, Warszawa 8

Kluseczki marchewkowo-selerowe na szpinaku
- Żłobek miejski oddział Puchatek, Koszalin 9

Kolorowy koktajl warzywny - Bajkowa Akademia Smyka, Poznań 9

Wesoła sałatka dla niejadka - Żłobek miejski nr 2, Lubin 10

Pizzerinki warzywne na spodzie dyniowo-twarogowym
- Oddział żłobka nr 19, Warszawa 11

Kanapki z pastą z zielonej soczewicy - Żłobek nr 4, Opole 12

Tartelki warzywne - Żłobek Misiowy Zakątek, Frydrychowice 13

Mus warzywny z nutą owocową - Żłobek miejski, Ostrów Wielkopolski 14

Wyspa skarbów - Przedszkole publiczne z oddziałem żłobkowym, Staszowie 15

Sałatka Odkrywcy - Kraina Odkrywcy, Kraków 16

Warzywny pociąg z pyszną sałatką - Tygryskowo, Zabrze 17

Zamieszczone w tej publikacji przepisy, są pracami żłobków nagrodzonych w konkursie „Warzywny podwieczorek" realizowanym w ramach programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy".

Zachęcamy Państwa do czerpania inspiracji i promowania warzywnych podwieczorków w swojej placówce. Posiłki bogate w warzywa są jednym z ważnych elementów zbilansowanej diet.

Torcik warzywny

Żłobek nr 3, Lubin

Składniki na 10 porcji:
- 1kg cukinii
- 1 kalarepa
- 1 mała pietruszka korzeń
- 1 mały seler
- 40 dkg marchwi
- 15dkg szpinaku
- 1 brokuł
- 2 sztuki papryki czerwonej
- 8 dkg cebuli
- 1 pęczek pietruszki (mały)
- 1 pęczek koperku (mały)
- 1/3 puszki groszku konserwowego
- 10 dkg sera żółtego
- 5 dkg otrębów pszennych
- 5 dkg płatków owsianych
- 3 jajka
- 3 łyżki oleju rzepakowego

Przyprawy: sól morska, oregano, bazylia, tymianek, pieprz ziołowy, papryka słodka.

Sposób przygotowania:

Cukinię zetrzeć, lekko posolić pozostawić na 30 minut następnie odcisnąć (sok odlać). Kalarepę, marchew, pietruszkę i seler zetrzeć lekko poddusić na 3 łyżkach oleju. Szpinak i brokuł sparzyć, brokuł podzielić na małe różyczki,pokroić koperek, zieloną pietruszkę, czerwoną paprykę i cebulę. Zetrzeć żółty ser. Połączyć warzywa: cukinię, marchewkę, seler, kalarepę, pietruszkę korzeń, cebulę, drobno pokrojoną czerwoną paprykę, zielona pietruszkę, koperek, dodać otręby pszenne, płatki owsiane, żółtka, groszek konserwowy, ser żółty dobrze wymieszać, dodać przyprawy, ubić pianę z białek i połączyć, podzielić masę warzywną na 3 porcje. Przygotować tortownice (średnica 20 cm). Układać w tortownicy warstwowo: masa warzywna, szpinak, masa warzywna, brokuł, masa warzywna, docisnąć. Zapiec w piekarniku w temp. 200° około 1 godziny. Przestudzić, udekorować warzywami według własnego uznania (można zrobić polewę z kisielu z buraka). Smacznego!

Uwaga! Jeśli warzywa są bardzo soczyste można zagęścić dodając 2 łyżki kaszy manny.

Chcąc zachęcić dzieci do jedzenia warzyw można z tak przyrządzonym tortem obchodzić w żłobku urodziny misia, lalki pieska itd. To działa.

Orientacyjny koszt 1 porcji: 1,38zł

Jesienne muffinki z dipami

Klub Malucha Kolorowe Kredki, Stare Babice

Składniki na 10 porcji:
- ser twarogowy chudy 100g
- 1 całe jajko
- 2 białka jaja kurzego
- średniej wielkości pomidor
- pół cukinii
- pół papryki
- pół cebuli
- 10 oliwek – do dekoracji
- zioła prowansalskie
- sól, pieprz
- papierowe foremki do muffinek

Dipy:
- pół pęczka koperku
- pół opakowania Jogurtu Greckiego
- 2 pomidory
- łyżeczka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:
Wszystkie warzywa dokładnie umyć. Pomidory zalać wrzątkiem i obrać ze skórki. Warzywa drobno pokroić. Twaróg rozdrobnić, do niego dodać jajko i ubitą pianę z białek. Wszystkie składniki – poza oliwkami połączyć oraz przyprawić (szczyptą soli, pieprzu i ziół prowansalskich). Rozgrzać piekarnik do 180 stopni. Masę nałożyć do foremek. Udekorować przeciętymi na pół oliwkami i kawałeczkami papryki. Piec ok. 20 minut, aż wierzch będzie rumiany.

Przygotowanie dipów:
1. Posiekany drobno koperek mieszamy z jogurtem greckim oraz przyprawami.
2. Obrane ze skórki pomidory kroimy w drobną kostkę, a następnie dusimy na łyżce oliwy z oliwek z dodatkiem przypraw do momentu wyparowania wody.

Jesienne muffinki podajemy Dzieciom z obydwoma sosami do wyboru. Muffinki można serwować na zimno lub ciepło. SMACZNEGO ŻYCZĄ KOLOROWE KREDKI ;-)

Orientacyjny koszt 1 porcji: 1,38zł

Spaghetti warzywne z sosem groszkowo-migdałowym

Żłobek Samorządowy, Zdzieszowice

Składniki na 10 porcji:
- 700 g marchewki
- 400 g cukinii
- 120 g papryki (czerwonej i żółtej)
- 500 g mrożonego zielonego groszku
- 50 g płatków migdałowych
- 12,5ml oleju rzepakowego
- 100 ml jogurtu naturalnego (2% tłuszczu)
- cytryna

Sos beszamelowy:
- masło – 20 g
- mąka – 20 g
- mleko – 250 ml

Przyprawy:
- pieprz ziołowy,
- tymianek,
- bazylia,
- papryka słodka – do smaku
- koperek świeży do posypania

Sposób przygotowania:
Warzywa myjemy pod bieżącą wodą. Marchewkę obieramy ze skórki, z papryki usuwamy gniazda nasienne. Cukinię oraz marchew tniemy obieraczką do warzyw na cienkie , długie paseczki, wyglądem przypominające makaron spaghetti. Przekładamy do naczynia parowego najpierw pociętą marchew, a po ok. 2min. dokładamy cukinię. Czas parowania ustalamy w zależności od twardości warzyw. Paseczki układamy na talerzyku w formie gniazdka. Paprykę kroimy w kosteczkę i układamy wokół warzyw.

Sos:
Do osobnego naczynia wkładamy obgotowany zielony groszek, płatki migdałów, olej rzepakowy i miksujemy. Przyprawiamy do smaku sokiem z cytryny. Tak przygotowanym sosem wypełniamy środek potrawy i dekorujemy łyżeczką jogurtu naturalnego.

Orientacyjny koszt 1 porcji: 1,58 zł

Terrina warzywna z sosem paprykowym

Żłobek nr 44, Warszawa

Składniki na 10 porcji:

Terrina:

- 100g brokułów
- 100g marchwi
- 100g zielonej fasolki szparagowej
- 100g papryki czerwonej
- 50g groszku zielonego
- 50g kukurydzy konserwowej
- 50g cukinii
- 340g gęstego jogurtu (np. jogurt grecki)
- 3 jajka
- sól, pieprz

Sos z pieczonej papryki:

- 50g papryki

Sposób przygotowania:

Do wrzącej i osolonej wody z sokiem z cytryny włożyć warzywa. Gotować ok. 5 minut. Odcedzić i wystudzić. Pokroić warzywa na mniejsze kawałki. Przygotować masę jogurtową: jogurt i jaja roztrzepać trzepaczką, doprawić szczyptą soli i pieprzem. Wysmarować formę masłem i kolejno ułożyć: brokuł, marchewkę, zieloną fasolkę szparagową, paprykę czerwoną, groszek i kukurydzę, za każdym razem zalewając warstwę warzyw masą jogurtową. Całość przykryć paskiem cukinii. Nagrzać piekarnik do temperatury 180°C. Wstawić formę do kąpieli wodnej i umieścić w piekarniku na ok. 30 minut. Po wystudzeniu pokroić w plastry.

Sos z pieczonej papryki:

piec paprykę w 180°C przez 20 minut. Zdjąć skórkę. Zmiksować.

Terrinę warzywną podawać z sosem paprykowym. Udekorować gałązką koperku lub natki pietruszki. Terrina warzywna przypomina delikatny suflet z warzyw. Jest znakomitym pomysłem na kolorowy, warzywny podwieczorek.

Orientacyjny koszt 1 porcji: 2,20 zł

Zielone ślimaczki

Zielony Motylek, Rzeszów.

Składniki na 10 porcji:

Farsz warzywny:

- 4 łyżki oliwy
- 2 średnie marchewki
- 2 małe czerwone papryki
- 2 małe żółte papryki
- 2 małe cukinie
- 8 dojrzałych pomidorów
- szczypta suszonego oregano
- szczypta suszonej bazylii
- szczypta słodkiej papryki w proszku

Ciasto naleśnikowe:

- 3 jajka
- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 2 szklanka mleka
- szczypta soli
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 450 gram szpinaku świeżego lub mrożonego
- 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżeczki posiekanego koperku
- woda mineralna gazowana

Sposób przygotowania:

Przygotowanie farszu: W dużym rondlu rozgrzewamy oliwę i wrzucamy marchewkę pokrojoną w małą kostkę, gdy zmięknie, dorzucamy także pokrojone w małą kostkę paprykę i wydrążoną cukinie. Kiedy zmiękną, ale pozostaną jędrne dorzucamy obrane ze skórki, pozbawione pestek i pokrojone w kostkę pomidory. Gotujemy jeszcze przez chwile, przyprawiamy, studzimy.

Przygotowanie naleśników: szpinak myjemy, zalewamy wrzątkiem. Czekamy około 2 minuty, odcedzamy i odciskamy wodę. Wszystkie składniki na ciasto miksujemy. Dodajemy szpinak, koperek i natkę pietruszki. Miksujemy do uzyskania konsystencji gęstej śmietany, jeśli ciasto jest za gęste dolewamy mineralnej wody gazowanej. Na rozgrzanej patelni smażymy naleśniki. Po usmażeniu naleśniki smarujemy farszem. Zwinięte naleśniki kroimy i formujemy z nich ślimaki. Układamy na talerzu, podajemy z kompozycją sałaty i warzyw.

Orientacyjny koszt 1 porcji: 3,5 zł

Beskidzka żebroczka warzywna podawana z nutą koperkową

Żłobek miejski, Ustroń

Składniki na 10 porcji:

-1 szklanka ryżu
-2 średnie cukinia
- 4 jajka
- warzywa królewskie 500 g (latem rekomedowane świeże: marchew, brokuł, kalafior)
- 2 średnie cebule
- koperek i natka pietruszki
- jogurt grecki 500g
- 1 ząbek czosnku
- szczypta soli, pieprz
- tłuszcz do smarowania blachy i bułka tarta

Sposób przygotowania:

Ryż gotujemy na półtwardo, cukinię myjemy i obieramy ze skórki, następnie ścieramy na grube wiórki, cebulę obieramy i przysmażamy na złoty kolor, warzywa królewskie gotujemy w osolonej wodzie na półtwardo. Całość delikatnie mieszamy dodajemy żółtka i ubitą pianę z białka ,oraz posiekaną natkę pietruszki. Przyprawiamy solą i pieprzem. Masę nakładamy do wysmarowanych foremek i pieczemy 1-1,5h w temp 180 stopni C. Podajemy z dipem koperkowo- czosnkowym, przygotowanym z jogurtu naturalnego, koperku i ząbku czosnku.

Orientacyjny koszt 1 porcji: 0,90 zł

Roladki twarogowo-dyniowe z fantazyjnym nadzieniem i sosem na bazie pomidorów i papryki

Żłobek nr 19, Warszawa

Składniki na 10 porcji:

Ciasto:
- 1 kg dyni
- 20 dag sera białego półtłustego
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 jajko
- 1 łyżka roztopionego masła
- 10 dag kaszy manny
- szczypta soli, bazylia, majeranek

Nadzienie:
- 15 dag groszku zielonego
- 15 dag brokuła
- 25 dag papryki czerwonej
- szczypta soli i cukru
- pieprz ziołowy, zioła prowansalskie, 2 łyżeczki posiekanego szczypioru
- łyżeczka oliwy z oliwek

Sos: 1 szt. czerwonej papryki, 3 szt. pomidora, 4 ząbki czosnku, 1 mała cebulka, 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego, szczypta soli, pieprzu i cukru

Sposób przygotowania:
Nadzienie do roladek: Groszek z brokułem ugotować z ziołami prowansalskimi i odcedzić, następnie zmiksować. Sparzyć i pokroić w drobną kostkę paprykę czerwoną. Groszek, brokuł i paprykę wymieszać, dodać szczyptę soli, szczyptę cukru, pieprz ziołowy, posiekany szczypior, oliwę z oliwek oraz zioła prowansalskie. Wszystko dokładnie wymieszać. Sos do roladek: Paprykę umyć i oczyścić, następnie razem z czosnkiem zawinąć w folię i upiec w piekarniku do miękkości. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić i zmiksować. Cebulkę podsmażyć na oliwie, dodać wcześniej upieczoną paprykę i czosnek (wyjęty z łupin), dodać pomidory i 1,5 szklanki wrzątku. Wszystko zagotować, dodać koncentrat pomidorowy, sól, cukier i pieprz. Gotować około 3 minut. Ostudzić, wszystko zmiksować. Ciasto: Dynie umyć, obrać ze skórki, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, odcisnąć sok. Dynie wymieszać z twarogiem (wcześniej rozgniecionym widelcem), dodać roztrzepane jajko, kaszę manną, roztopione masło, szczyptę soli, bazylię, majeranek oraz mąkę. Zagnieść ciasto. Podzielić je na 5 równych części. Rozpłaszczać w dłoniach, kłaść wcześniej przygotowane nadzienie, zlepiać i formować podłużne roladki. Roladki gotować około 4 minut w osolonej wcześniej wodzie. Odsączyć z wody. Podawać z sosem pomidorowo- paprykowym.

Orientacyjny koszt 1 porcji: 3,5 zł

Kluseczki marchewkowo-selerowe na szpinaku.

Żłobek miejski oddział Puchatek, Koszalin

Składniki na 10 porcji:
- 600 g marchewki
- 400 g selera
- 2 jajka
- 100 g mąki
- 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej
- szczypta soli
- 1-2 łyżki tartych buraków aby nadać kolor
- szpinak do dekoracji.

Sposób przygotowania:
Marchew i seler zetrzeć na tarce jak na placki ziemniaczane, dodać jajka, mąkę, szczyptę soli. Przygotowaną masę dzielimy na 2 części. Do jednej dodajemy starte buraki. Uformowane kluseczki wrzucamy na gotującą wodę i po wypłynięcia gotujemy jeszcze 2-3 minuty. Gotowe kluseczki układamy na wcześniej podduszonym szpinaku z czosnkiem.

Orientacyjny koszt 1 porcji: 1,00 zł

Kolorowy koktajl warzywny

Bajkowa Akademia Smyka, Poznań

Składniki na 10 porcji:
- 5 buraków
- 10 marchewek
- 2 pietruszki

Sposób przygotowania:
Sposób przygotowania jest bardzo prosty. Dokładnie myjemy warzywa i obieramy ze skóry. Marchewkom i pietruszkom obcinamy końcówki. Tak przygotowane warzywa wkładamy do sokowirówki. Koktajl przelewamy do ulubionych kubeczków i gotowe!

Orientacyjny koszt 1 porcji: 3,5 zł

Wesoła sałatka dla niejadka

Żłobek miejski nr 2, Lubin

Składniki na 10 porcji:

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 4 małe marchewki
- 2 małe pietruszki
- 3 małe ogórki kiszone
- 1 mała cebula
- 1 świeża żółta lub czerwona papryka
- 1/3 pęczka szczypiorku
- 1 małe jabłko
- 4 łyżki greckiego jogurtu naturalnego
- szczypta soli morskiej
- 5 szt. jajek
- 2 pęczki rzodkiewek

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną płuczemy i gotujemy w 1 szklance wody do czasu wyparowania wody, następnie kaszę przykrywamy i pozostawiamy na ok. 15 minut. Ten sposób parzenia gwarantuje, że ziarenka kaszy pozostaną sypkie. Następnie schładzamy. W osobnym naczyniu gotujemy umyte warzywa w łupinkach, osobno jajka na twardo. Ugotowane warzywa studzimy, obieramy, następnie kroimy w drobną kostkę: marchewki, ogórki kiszone, pietruszki, paprykę świeżą, jabłko, cebulę, siekamy szczypiorek. Wszystkie składniki, oprócz szczypiorku, w rzucamy do wysokiego naczynia, dodajemy kaszę jaglaną, jogurt oraz sól morską. Jajka ugotowane na twardo obieramy. Rzodkiewki myjemy, cztery mniejsze kroimy w cienkie plasterki, pozostałe nacinamy tak, by włożyć do nich plasterki rzodkiewek, które będą uszkami myszek. Z sałatki formujemy kulki, na nich układamy połówki jajka, a na koniec rzodkiewkową myszkę, całość posypujemy szczypiorkiem. Czas przygotowania ok. 30 minut.

Kasza jaglana, to najstarsza znana kasza. Otrzymuję się ją z nasion prosa. Jest bogatym źródłem białka przyswajalnego, ma mało skrobi, wyróżnia się najwyższą zawartością witamin z grupy B: B1, B2, B6 oraz żelaza i miedzi. Jest znakomitym dodatkiem do mięs, sałatek, sosów, deserów itp.

Orientacyjny koszt 1 porcji: 0,99 zł

Pizzerinki warzywne na spodzie dyniowo-twarogowym

Oddział żłobka nr 19, Warszawa

Składniki na 10 porcji:

Ciasto:
- 20 dag sera białego półtłustego
- 50 dag dyni
- około pół szklanki mąki pszennej
- 1 łyżka stopionego masła
- 10 dag kaszy manny
- szczypta soli

Nadzienie:
- 1 duża papryka czerwona
- 20 dag brokułów
- 5 ml oliwy z oliwek
- 25 dag sera białego
- szczypta cukru
- szczypta soli, bazylia, majeranek

Sposób przygotowania:
Dynie umyć, odciąć skórkę, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, odcisnąć sok. Startą dynie dodać do rozgniecionego widelcem twarogu. Wymieszać, dodać roztrzepane jajko, kaszę manną, oliwę z oliwek, stopione masło, mąkę i szczyptę soli, bazylie, majeranek. Zagnieść ciasto, tak by wszystkie składniki się ze sobą dobrze połączyły. Dłonie umoczyć w wodzie tak, aby ciasto nie kleiło się do rąk, a następnie podzielić ciasto na trzy równe części. Położyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, rozpłaszczyć i posmarować oliwą z oliwek. Paprykę czerwoną sparzyć, pokroić w plastry o grubości około 1 cm. Następnie pokrojone plastry papryki układać na wyrobione porcje ciasta, jeden koło drugiego. W środek plastrów papryki wkładać ser biały, a na to układać różyczki z brokułów. Piec w 180 stopniach około 15 minut.

Orientacyjny koszt 1 porcji: 2,95 zł

Kanapki z pastą z zielonej soczewicy

Żłobek nr 4, Opole

Składniki na 10 porcji:

- pół szklanki soczewicy
- 1 średnia gotowana marchewka
- 1 średnia gotowana pietruszka
- pół cebuli
- łyżeczka masła klarowanego
- pieprz ziołowy, szczypta soli

Sposób przygotowania:

Soczewicę zalać wodą na 2 godziny, przepłukać, odsączyć. Gotować w 2 szklankach wody mieszając od czasu do czasu około 30 min. Cebulkę przysmażyć na maśle. Marchew, pietruszkę, cebulkę, soczewicę zmiksować/ zmielić. Przyprawić szczyptą soli i pieprzem. Podawać z chlebem (orkiszowym, kukurydzianym, wieloziarnistym, grahamem). Ozdobić wg fantazji (gotowaną marchewką , buraczkiem, zielonym ogórkiem, pomidorem, papryką, jajkiem, kiełkami zbóż, koperkiem, szczypiorkiem). Dzieci mogą ozdabiać kanapki samodzielnie co zachęca je do jedzenia.

Orientacyjny koszt 1 porcji: 0,25 zł

Tartelki warzywne

Żłobek Misiowy Zakątek, Frydrychowice

Składniki na 10 porcji:

Ciasto:

- 120 g mąki
- 50 g zimnego masła
- 1 żółtko
- szczypta soli
- 20 ml wody

Nadzienie warzywne:

- 20 g brokułu
- 200 g marchewki
- 50 g papryki czerwonej
- 200 g kalafiora

Sposób przygotowania:

CIASTO: Mąkę wsypać na stolnicę i połącz z resztą składników na ciasto. Zagnieć wszystko szybko. Uformować małe kulki, a następnie rozwałkować i wyłożyć nimi foremki. Ciasto należy nakłuć widelcem. Piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni, gdy się zarumienią wyciągnąć na deskę do ostygnięcia. NADZIENIE WARZYWNE: Warzywa umyć dokładnie i wstaw do parownika. Po ugotowaniu zmiksować każde warzywo osobno. Nakładać zmiksowane warzywa do upieczonych tartelek kolorami wg uznania. SMACZNEGO!

Orientacyjny koszt 1 porcji: 0,32 zł

Mus warzywny z nutą owocową

Żłobek miejski, Ostrów Wielkopolski

Składniki na 10 porcji:

- papryka czerwona- 180 g
- seler korzeń - 410 g
- pomidor - 795 g
- marchew - 1,115 kg
- jabłko -200 g
- banan- 500 g
- natka zielonej pietruszki 1 pęczek (50 g)

Sposób przygotowania:

Warzywa i owoce dokładnie umyć, obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na ósemki i wydrążyć pestki. Warzywa, owoce oraz natkę pietruszki włożyć do miksera i zmiksować na jednolitą masę. Mus warzywny z nutą owocową przełożyć do miseczek. Życzymy smacznego!

Orientacyjny koszt 1 porcji: 0,25 zł

Wyspa skarbów

Przedszkole publiczne z oddziałem żłobkowym, Staszowie

Składniki na 10 porcji:

Sałatka:

- marchewka 200 g
- papryka czerwona 200 g
- groszek zielony 200 g
- kukurydza 200 g
- ziemniaki 200 g
- fasolka szparagowa zielona (lub żółta) 200 g
- pietruszka korzeń 100 g
- seler 50 g
- rzodkiewka 10 szt.
- szynka drobiowa chuda 250 g
- ogórek świeży 10 szt. (do wykonania łódeczki)
- jogurt naturalny 150 g

Dekoracja:

- brokuły 300 g
- marchewka 200 g
- pietruszka korzeń 100 g
- seler 100 g
- burak czerwony 50 g
- rzodkiewka
- szczypiorek
- mini kukurydz 2 szt.
- kapusta czerwona 200 g
- kapusta pekińska 200g

Sposób przygotowania:

Warzywa myjemy, czyścimy, płuczemy- gotujemy na parze. Następnie usuwamy miąższ z ogórka tworząc łódeczkę. Wszystkie składniki kroimy w kostkę, mieszamy z jogurtem naturalnym. Sałatkę umieszczamy w “łódeczce ogórkowej”. Wszystko skrapiamy niewielka ilością oliwy z oliwek. Dekoracja wg zdjęcia lub własnej fantazji :) SMACZNEGO!

Orientacyjny koszt 1 porcji: 4,00 zł

Sałatka Odkrywcy

Kraina Odkrywcy, Kraków

Składniki na 10 porcji:

- 500 g marchewki
- 1 brokuł
- 200 g pomidorów koktajlowych
- 2 zielone ogórki
- 1 puszka kukurydzy
- puszka groszku zielonego
- 2 buraczki

Sposób przygotowania:

Marchewkę, brokuł oraz buraczki umyć i przygotować do gotowania na parze. Przed ugotowaniem, należy wyciąć ciekawe wzorki np.: serduszka, kwiatki, trójkąty, cyferki itp. Czas gotowania na parze wynosi ok od 15-20 min. Pokroić na plasterki ogórka, można z ogórka i marchewki zrobić "paluszki" do przekąszenia i powkładać do małych kubeczków. Następnie gotowe warzywa przekładamy do mniejszych miseczek. Można dodatkowo przystroić talerze, aby zachęcić dzieci do spróbowania. Wystawiamy na środek duża miskę i zachęcamy dzieci, aby wrzucały do środka warzywa, które im się podobają i które lubią. Każdy czeka cierpliwie na swoją porcję . Smacznego!

Orientacyjny koszt 1 porcji: 1,60 zł

Warzywny pociąg z pyszną sałatką

Tygryskowo, Zabrze

Składniki na 10 porcji:
- różnokolorowe papryki
- kilka pomidorów
- kilogram marchwi
- jeden ogórek zielony
- puszkę groszku
- puszkę kukurydzy
- trzy jabłka
- seler
- koperek
- szczypta cynamonu

Sposób przygotowania:
Wszystkie warzywa dokładnie myjemy. Następnie czyścimy wnętrza papryk, marchew obieramy i trzemy na grubej tarce, do marchwi dodajemy starte jabłka, puszkę groszku i kukurydzy, a także seler. Całą sałatkę doprawiamy cynamonem do smaku. Gdy już sałatka gotowa, nakładamy ją do poprzednio przygotowanych papryk, tworząc w ten sposób wagoniki naszego warzywnego pociągu. Całą resztę wykorzystujemy do ozdoby. Przy pomocy wykałaczek montujemy kółka, lokomotywę, oraz całą resztę. Przed nałożeniem na talerzyki, należy upewnić się, że wszystkie wykałaczki zostały usunięte z potrawy. Gwarantujemy mnóstwo dobrej zabawy, a także zdrowy i przepyszny podwieczorek dla naszych maluchów! :)

Orientacyjny koszt 1 porcji: 2,5 zł