

Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020  
PODPROGRAM 2017.

<b>CZEKOLADOWE MUFFINY Z WIŚNIAMI</b>	
<b>Składniki</b>	<b>Wykonanie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g mrożonych wiśni</li> <li>• 260 g maki</li> <li>• 5 łyżek kakao</li> <li>• 1 łyżeczka proszku do pieczenia</li> <li>• 1 i ½ łyżeczki sody oczyszczonej</li> <li>• 150 g drobnego cukru</li> <li>• 120 ml maślanki lub jogurtu</li> <li>• 2 jajka</li> <li>• 125 g masła roztopionego i przestudzonego</li> <li>• 100 g gorzkiej czekolady</li> </ul>	<p>Wiśnie wysypujemy na sito i rozmrażamy.</p> <p>W jednym naczyniu mieszamy składniki suche: przesianą mąkę, kakao, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną oraz cukier.</p> <p>W drugim naczyniu mieszamy składniki mokre: roztrzepane jajka, maślankę lub jogurt, masło.</p> <p>Składniki z obu naczyń łączymy i mieszamy, do połączenia się składników (ciasto powinno być dość gęste).</p> <p>Dodajemy rozmrożone i osączone wiśnie, posiekaną czekoladę i mieszamy.</p> <p>Formę do muffinów wykładamy papilotkami, nakładamy do nich ciasta do ¼ wysokości.</p> <p>Pieczemy ok. 25 minut w 180 st., do „suchego patyczka”. Wyjmujemy i studzimy.</p>

#### **Kakao**

*to przede wszystkim ogromne ilości antyoksydantów – substancji chroniących organizm przed działaniem szkodliwych, wolnych rodników. Dla porównania ziarna kakaowca posiadają dwa razy więcej przeciwutleniaczy niż czerwone wino oraz trzy razy więcej niż zielona herbata.*

<b>SAŁATKA Z WĘDZONYM KURCZAKIEM</b>	
<b>Składniki</b>	<b>Wykonanie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g pęczaku</li> <li>• 3 łyżki oleju</li> <li>• 200 g piersi z kurczaka</li> <li>• 400 g mrożonej, zielonej fasolki szparagowej</li> <li>• 300 g kukurydzy z puszkii</li> <li>• ½ pęczka szczypiorku</li> <li>• łyżka majeranku świeżego</li> <li>• 2 łyżki białego, winnego octu</li> <li>• 2 łyżki posiekanych szalotek</li> <li>• łyżeczka musztardy</li> <li>• 150 g koziego sera</li> <li>• sól, pieprz</li> </ul>	<p>Gotujemy pęczak w osolonej wodzie, odcedzamy i osączamy.</p> <p>Fileta z kurczaka kroimy w centymetrową kostkę.</p> <p>Gotujemy fasolkę szparagową w osolonej wodzie. Kukurydzę odsączamy.</p> <p>Łączymy warzywa z pęczakiem i kawałkami kurczaka oraz posiekanym szczypiorkiem.</p> <p>Mieszamy resztę oleju z majerankiem, solą, octem, szalotką i musztardą.</p> <p>Polewamy składniki sałatki, doprawiamy do smaku. Przed podaniem posypujemy pokruszonym serem.</p> <p>Sałatkę można podawać z podgrzаныmi tortillami.</p>

#### **PĘCZAK**

*jest bogatym źródłem węglowodanów, witamin z grupy B, witaminy E, K, folianów, a także minerałów: magnezu, fosforu, cynku, selenu, manganu i miedzi. Dzięki dużej zawartości błonnika spożywanie kaszy pęczak wpływa na wspomaganie odchudzania, a także obniża poziom cholesterolu we krwi oraz zwiększa perystaltykę jelit. Zapobiega zaparciom, wzdęciom oraz bólom brzucha.*



## SAŁATKA Z PIECZONYCH BURAKÓW I FETY

Składniki	Wykonanie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 upieczone buraki średniej wielkości (po około 15-20 dag przed upieczeniem)</li> <li>• 4 spore garście mieszanki sałat</li> <li>• 15 dag fety (lub sera "typu feta")</li> <li>• 1 spora czerwona cebula</li> <li>• 1/2 szklanki łuskanych pestek dyni</li> <li>• 1/2 szklanki łuskanych pestek słonecznika</li> <li><b>Sos:</b></li> <li>• 4 łyżki oleju z pestek dyni (można zastąpić innym olejem)</li> <li>• sok z połowy cytryny</li> <li>• 4 łyżki wody</li> <li>• 1 łyżka brązowego cukru (można zastąpić białym)</li> <li>• sól, świeżo zmielony czarny pieprz</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sałatę przełóż do miski. Obraną cebulę pokrój na cienkie piórka. Fetę pokrój na kostkę o boku około 1 cm.</li> <li>2. Obrane buraki pokrój na kostkę tej samej wielkości co fetę.</li> <li>3. Sos przygotuj poprzez dokładne wymieszanie wszystkich składników (najłatwiej i najdokładniej zrobisz to potrząsając zamkniętym słoikiem)</li> <li>4. Na suchej patelni upraż pestki - pamiętaj o częstym mieszaniu, bo mogą się szybko przypalić.</li> <li>5. Do sałaty dodaj sos, wymieszaj.</li> <li>6. Na talerze wykładaj porcje sałaty, na niej ułóż buraki, cebulę i fetę. Posyp ziarenkami.</li> </ol>

### BURAK

*Sok świeżo wyciśnięty z buraka to bogactwo witamin z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6). Odpowiadają one za łagodzenie stresu. Zmniejszają napięcie nerwowe, a także zapobiegają depresji. Ponadto witaminy te wzmacniają pracę mózgu, poprawiają pamięć i koncentrację czy refleks. Sok z buraka wydaje się więc doskonałym napojem dla przedszkolaków, które muszą się mierzyć nie tylko z nauką literek czy cyferek, ale także ze zwiększonym atakiem wirusów, zwłaszcza jesienią i zimą.*



<b>JAGLANE RAFAELLO</b>	
<b>Składniki</b>	<b>Wykonanie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pół szklanki kaszy jaglanej</li> <li>• szklanka mleka</li> <li>• 2,5 łyżki miodu</li> <li>• 120 g wiórek kokosowych</li> <li>• łyżka masła</li> <li>• aromat migdałowy 125 g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaszę płuczemy pod zimną i wrzącą wodą, a następnie wsypujemy do garnka.</li> <li>2. Do kaszy dolewamy mleko i gotujemy na bardzo małym ogniu do momentu, aż kasza wchłonie całe mleko! To istotne, bo jeśli wasza kasza będzie rzadka, kulki nie uładzą się.</li> <li>3. W międzyczasie na patelni podprażamy wiórki kokosowe (100 g) do momentu, gdy nabiorą pomarańczowego koloru.</li> <li>4. Do ugotowanej gorącej kaszy od razu dodajemy wiórki kokosowe - mieszamy.</li> <li>5. Następnie dodajemy łyżkę masła oraz 2,5 łyżki miodu - ponownie mieszamy.</li> <li>6. Dodajemy także kilka kropel aromatu migdałowego.</li> <li>7. Jeszcze ciepłą masę nabieramy łyżką i formujemy kulki, które obtaczamy w pozostałych wiórkach kokosowych (20 g).</li> <li>8. Kulki układamy - jedna obok drugiej i schładzamy w lodówce.</li> </ol>

*Dzięki kaszy jaglanej szybciej uporzysz się z katarem, kaszlem i innymi objawami przeziębienia, ponieważ kasza jaglana usuwa nadmiar śluzu z organizmu. Poza tym kasza jaglana ma właściwości antywirusowe i rozgrzewające.*



*Smacznie!*

#### **KASZA JAGLANA**

*jest źródłem żelaza, potasu, magnezu, miedzi, wapnia i fosforu. Poza tym w kaszy jaglanej znajduje się wiele witamin z grupy B (B1, B2, B6).*

