



EBOOK

ZDROWIE MODA NA CAŁE ŻYCIE

PRZEPISY NA ZDROWE DANIA
I NIE TYLKO...



EUROPEJSKI
KORPUS
SOLIDARNOŚCI



SPIS TREŚCI



03 PYSZNA
ZUPA



4 WITAMINOWE
SMOOTHIE



6 FIT LODY



7 PUDDING
CHIA



8 LUNCH BOXY



9 TORTILLA
Z ŁOSOSIEM



10 OWSIANKA
KOKOSOWA
Z MALINAMI



11 KOLOROWE
PASTY
KANAPKOWE



13 MAKARONOWA
WARIACJA

Wszystkie zdjęcia wykorzystane w publikacji powstały podczas warsztatów kulinarnych w ramach projektu "Zdrowie-moda na całe życie".



BOSKI KREM POMIDOROWO-PAPRYKOWY Z CIECIERZYCA I MOZZARELLA

Składniki na 5 porcji:

3 czerwone papryki
ok. 2 kg pomidorów
2 cebule
2 łyżki oliwy
szklanka bulionu
garść świeżej bazylii
sól, pieprz, ostra i słodka papryka
mozzarella



Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia rozłóż przekrojone na pół papryki, cebule i pomidory (papryki bez gniazd, pomidory bez szypułek) skórką do dołu.

Piecz w temp. 200 stopni przez ok. 40 minut (aż skórka od papryki zbrązowieje). Upieczone papryki przełóż na 15 minut do garnka - przykryj pokrywką. Po tym czasie zdejmij skórkę z papryk i pomidorów. Zmiksuj składniki na gładki krem, dodaj bulion, świeżą bazylię, mozzarellę i dopraw do smaku.



WITAMINOWE SMOOTHIES

ŻÓŁTE SMOOTHIE

zielona herbata - 1 szklanka

ananas (brzoskwinie) - 2 szklanki

miód - 1 łyżeczka

sok z cytryny - 1 łyżeczka

Zaparzamy zieloną herbatę i odstawiamy do wystudzenia. Ananas lub brzoskwinie kroimy i umieszczamy w wysokim naczyniu. Dolewamy herbatę. Doprawiamy miodem i sokiem z cytryny.

Blendujemy na gładką masę i przelewamy do szklanki.





ZIEŁONE SMOOTHIE

awokado - 0,5 szt.

jabłko lub banan - 1 szt.

szpinak (jarmuż) - 2 szklanki

sok tłoczony z jabłek - 1,5 szklanki



Awokado obieramy. Z jabłka usuwamy gniazda nasienne. Składniki kroimy w kawałki. Szpinak lub jarmuż siekamy. Pokrojone składniki umieszczamy w wysokim naczyniu, dolewamy sok jabłkowy i blendujemy na gładką masę. Przelewamy do szklanki.

SMACZNEGO!

fit lody czekoladowe



Składniki:

- 2 banany
- łyżka kakao
- łyżka masła orzechowego
- ew. orzechy do posypania

Banany pokroić na drobniejsze kawałki. Włożyć do plastikowego pojemnika i zamrozić. Po ok. 2 godzinach banany wyjąć z zamrażarki. Umieścić w kielichu do blendowania i miksować do uzyskania gładkiej masy. Lody bananowe podzielić na pół.

Do jednej części dosypać kakao i dokładnie wymieszać.

Do drugiej dodać masło orzechowe i również wymieszać.

Gotowe lody czekoladowe i orzechowe przełożyć do pucharka.

Można posypać orzechami lub ozdobić świeżymi owocami.



Składniki:

2 banany

pół świeżego ananasa

1 mango

1 łyżeczka ziaren chia

ok. 850 ml mleka kokosowego z kartonu lub więcej

BANANY OBIERAMY, KROIMY I WRZUCAMY DO KIELICHA BLENDERA. ANANASA OBIERAMY, WYKRAWAMY GŁĄBY I KROIMY W KAWAŁECZKI, NASTĘPNIE WRZUCAMY DO BLENDERA. MANGO TEŻ KROIMY, DOOKOŁA, WOKÓŁ PESTKI, POTEM MIĄSZ NADKRAWAMY W KRATECZKĘ, W TEN SPOSÓB ŁATWO DAJE SIĘ WYDOBYĆ KAWAŁECZKI I WRZUCAMY DO BLENDERA. DODAJEMY ŁYŻECZKĘ CHIA I ZALEWAMY MLEKIEM KOKOSOWYM. NA KOŃCU WSZYSTKO MIKSUJEMY.



ZDROWY LUNCH BOXY

LUNCHBOXY TO ŚWIETNY POMYSŁ NA SZYBKI I ZDROWY POSIŁEK W CIĄGU DNIA



SALATKA MEKSYKAŃSKA

Jeśli w weekend planujecie grillować i przypadkiem zostanie Wam kawałek kurczaka z grilla, to zrobienie sałatki meksykańskiej zajmie naprawdę chwilę. To też świetne danie do pracy – jest pełnym posiłkiem, nie wymaga podgrzewania, łatwo je wziąć ze sobą w pudełku na lunch.

SKŁADNIKI

1 filet z kurczaka (pojedynczy)
1 dojrzałe awokado
1 puszka fasoli czerwonej
1 spory pomidor
kilka liści sałaty rzymskiej
3 łyżki soku z limonki
sól
pieprz.



PRZYGOTOWANIE

8

Filet z kurczaka upiecz lub zgrilluj na patelni grillowej (po uprzednim natarciu mięsa solą i pieprzem), wystudź, pokrój w kostkę. Jeśli masz już gotowe mięso, tylko je pokrój. Awokado obierz, pokrój w kostkę, od razu polej sokiem z limonki. Wymieszaj tak, żeby sok pokrył wszystkie kawałki awokado. Fasolę odsącz, opłucz. Pomidor pokrój w kostkę. Sałatę porwij na strzępki albo pokrój w wąskie paski. Wymieszaj wszystkie składniki, dopraw sokiem z limonki, solą i pieprzem.

TORTILLA Z ŁOSOSIEM

2 DUŻE PLACKI Z TORTILLI PSZENNEJ
200 G ŁOSOSIA WĘDZONEGO NA ZIMNO
50 G SERKA KREMÓWEGO SERKA TYPU
PHILADELPHIA
100 G OGÓRKA ŚWIEŻEGO
50 G POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH
GARŚĆ LIŚCI SZPINAKU BABY LUB RUKOLI
SZCZYPTA SOLI I PIEPRZU

Przygotuj sobie dwa duże placki pszenne. Wybierz te o jak największej średnicy. Moje placki miały 25 cm średnicy. Placki wysmaruj kremowym serem typu Philadelphia. Na serek wyłóż kolejno plasterki łososia wędzonego na zimno. Na łososia wyłóż też cieniutko pokrojone plasterki świeżego ogórka. Pod jednym rzędem plasterków ogórka wyłóż czarne oliwki bez pestek. Jeśli nie masz oliwek, to polecam użyć dowolnej papryki pokrojonej w cienkie paski (żółtka lub zielna). Pod oliwkami zaś umieść umyte i osuszone listki szpinaku baby. Zamiast szpinaku możesz też użyć sałatę rukolę lub roszponkę. Całość oprósz świeżo mielonym pieprzem oraz solą.



OWSIANKA KOKOSOWA Z MALINAMI

SKŁADNIKI 3 PORCJE

1 szklanka płatków owsianych górskich

1 łyżka ksylitolu lub cukru

1 szklanka mleka kokosowego (z puszki)

1 szklanka mrożonych lub świeżych malin

PRZYGOTOWANIE

Płatki owsiane wsypać do garnka i zalać większą ilością wody z kranu, wymieszać i wylać mętną wodę, powtórzyć jeszcze 2 - 3 razy aż woda będzie czysta bez resztek łusek ziarna. Wlać świeżą wodę w ilości 1 i 1/2 szklanki i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 10 minut, w międzyczasie 2 - 3 razy zamieszać. Zdjąć pokrywę, dodać mleko kokosowe oraz ksylitol lub cukier do smaku, wymieszać i zagotować. Gotować przez ok. 5 minut co chwilę mieszając. Maliny włożyć do garnka i mieszając podgrzewać aż się rozpadną (w przypadku malin mrożonych gotować nieco dłużej). Podawać z owsianką, NATHAN PERKSON lub sokiem pomarańczowym.

kolorowe pasty kanapkowe

PASTA Z BURACZKA I RZODKIEWEK

rzodkiewki – 3 szt. suszone
pomidory – 3 szt.
burak – 1 szt.
serek twarogowy,
mielony – 150 g
szczypiorek
sól
pieprz
bagietka

Buraka owijamy folią aluminiową i pieczemy do miękkości, w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Następnie studzimy go i obieramy. Łączymy rzodkiewkę pokrojoną w półplasterki, 2 łyżeczki posiekanego szczypiorku i suszone pomidory oraz buraka pokrojonego w kostkę. Mieszmamy z twarogiem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Bagietkę kroimy na kromki, nakładamy pastę i ozdabiamy plasterkami rzodkiewki.



kolorowe pasty kanapkowe

PASTA Z AWOKADO I WĘDZONEGO ŁOSOSIA

awokado – 1 szt.
limonka – 1 szt.
łosoś wędzony – 60g
serek naturalny – 4 łyżki
koperek – 2 łyżki
sól
pieprz
pieczywo razowe

Buraka owijamy folią aluminiową i pieczemy do miękkości, w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Następnie studzimy go i obieramy. Łączymy rzodkiewkę pokrojoną w półplasterki, 2 łyżeczki posiekanego szczypiorku i suszone pomidory oraz buraka pokrojonego w kostkę. Mieszamy z twarogiem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Bagietkę kroimy na kromki, nakładamy pastę i ozdabiamy plasterkami rzodkiewki.



Spaghetti z indykiem

Skład:(przepis na 4-6 osób)

ok. 500 g ugotowanego makaronu spaghetti

1 duża cebula

6-8 suszonych pomidorów w oleju

kawałek piersi z indyka 2 puszki pomidorów

3-4 ząbki czosnku

1 łyżka suszonego oregano + 1 łyżeczka ostrej papryki + 1 łyżka wędzonej papryki

sól morską i świeżo zmielony pieprz

do smażenia: masło klarowane

1. Filet z indyka opłucz, osusz, pokrój w kostkę. Szalotki oraz ząbki czosnku obierz, posiekaj. Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć mięso. Mieszając, smaż 10 minut. Pod koniec oprósz solą oraz pieprzem. Zdejmij. Na tym samym tłuszczu zeszklij szalotki i czosnek. Dodaj pomidory i duś 10 minut.

2. W tym czasie zagotuj posoloną wodę. Na wrzątek włóż spaghetti. Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu. Sos pomidorowy przypraw solą, pieprzem oraz słodką i ostrą papryką. Włóż usmażone mięso. Duś jeszcze 5 minut. Rukolę opłucz, osusz, listki porwij na kawałki.

3. Makaron odcedź, dobrze osącz na sitku. Spaghetti wymieszaj z indykiem w sosie pomidorowym oraz rukolą. Podawaj od razu po przygotowaniu.



EBOOK JEST PUBLIKACJĄ BEZPŁATNĄ POWSTAŁĄ W RAMACH
PROJEKTU "ZDROWIE MODA NA CAŁE ŻYCIE"
FINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW EUROPEJSKIEGO KORPUSU
SOLIDARNOŚCI.

PROJEKT REALIZOWANY BYŁ W CENTRUM KSZTAŁCENIA I
WYCHOWANIA OHP W OLEŚNICY W DN. 23.04.2019-22.06.2019.



EUROPEJSKI
KORPUS
SOLIDARNOŚCI