

SAŁATKA OWOCOWA

Składniki na sałatkę:

borówki , truskawki, banan, nasiona „chia”, nektarynka, winogron, mandarynka , sok z cytryny z cukrem

Przygotowanie:

Owoce wymyć i te które trzeba obrać, pokroić, posypać nasionami „chia” i połączyć sokiem z cytryny (lekko posłodzonym). Wszystko razem wymieszać i gotowe.



NATALIA BANAT KLASA 4 A

Salatka z kapusty pekińskiej z

papryką i kukurydzą

Składniki

1 kapusta pekińska
2 papryki czerwone
1 puszka kukurydzy
5 łyżek oliwy
sól i pieprz

Przygotowanie:

kapustę pekińską kroimy, paprykę czerwoną też kroimy w kostkę kukurydzę z puszki odsączamy i wsypujemy wszystko do miski polewamy oliwą mieszamy i dodajemy sól i pieprz mieszamy.



Smacznego



ROBERT SKIBIŃSKI KLASA 4 A

Salatka owocowa

Składniki:

- 100g jabłka
- 100g gruszek
- 1 truskawka
- 3 nerkowce
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka jogurtu
- 4 winogrona

Sposób przygotowania:

- wyobrazić sobie jabłko (na miękko)
- pokroić i wymieszać owocami
- przelać do miski i wymieszać z sokiem z cytryny i jogurtem
- udekorować kawałkami truskawki.

!😊 SMACZNEGO😊!



TOMASZ KALINOWSKI KLASA 4 A

Salotka owocowa

Składniki:

1 banan

1 śliwka

1 mandarynka

1 pomarańcza

1 kiwi

1 gruszkę

10 sztuk winogrona różowego

2 łyżki stołowe jogurtu greckiego

Sposób przygotowania:

Ocieramy banana i kroimy go na plasterki. Kroimy śliwkę na ćwiartki, odcieramy mandarynkę i rozkładamy ją na kawałki.

Pomarańczę nie odcieramy i kroimy ją na plasterki, tak samo kroimy kiwi i gruszkę.

Winogrona kroimy na pół. Układamy wszystko na talerzu i polewamy jogurtem. Smacznego!



ORJAN TWARDOWSKI KLASA 4 A

Koktajl truskawkowy

Potrzebne składniki:

500g truskawek

1l jogurtu naturalnego

1 łyżka cukru, chyba że truskawki są bardzo słodkie

Sposób przygotowania:

1. Truskawki dokładnie umyć i odkroić szypułki.
2. Wszystkie składniki dodać i miksować do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Przelewamy do szklanek i można udekorować truskawkami lub miętą.

ŻYCZĘ SMACZNEGO



ZUZIA SAJDAK KLASA 5 A

ZDROWA SURÓWKA - MĄDRA GŁÓWKA

Dziś zapraszam na surówkę - pyszną, zdrową, kolorową. Dużo witamin ona ma, zaraz przepis podam Wam.

Czas **PEKIŃSKĄ** poszatковать.

MARCHEW zetrzyj **RZODKIEW** też.

O **PAPRYCE** nie zapomnij pokrój ją i wzdłuż i wszerz. **SZCZYPIOR** drobno pokrój tak, by surówce nadał smak. Na **KOPEREK** przyszedł czas wsyp do miski go raz dwa i wymieszaj ją dokładnie.

NATURALNY JOGURT daj. Potem smacznie się zjadaj suróweczką kolorową - co ma moc witaminową.



NIKOLA URBANIK KLASA 5 A



Sałatka owocowy mix

Składniki:

jabłko, jagody, jeżyny, gruszka, maliny,
czarne porzeczki, wiśnie, truskawki, banan,
kiwi, mandarynka
garść orzechów, 4 łyżki kremowego jogurtu
naturalnego, płaska łyżeczka cukru pudru

Owoce umyć, osuszyć, obrać ze skórki, ułożyć w
salaterce

Jogurt wymieszać z cukrem pudrem i polać nim
owoce



IWETTA SZYLIŃCZUK KLASA 5 A

Sok pomarańczowy - marchwiolany - grejpfrutowy

Przygotuj:

- 2 pomarańcze
- 2 marchewki
- 1 grejpfrut
- 1 sokowirówka



Zrob:

Najpierw utwórz wszystkie detale i ułóż. Kiedy to zrobisz
włóż do sokowirówki owoc i wyciśnij. Następnie możesz
przełożyć sok do kubka i żeby ładniej wyglądało i smakowało :)



Gmieszko

JULKA GAWRYLEWSKA KLASA 5 A

Salatka owocowa

Przygotuj
świeże owoce.



Owoce należy obrać
ze skórki i pokroić.

Wymieszaj owoce w misce, nie
dodając cukru!!! Owoce same w
sobie są słodkie:)



SMACZNEGO!!!

DOROTKA GUZEK KLASA 5 A

Salatka warzywna

Składniki: cebula szarlotka, rzodkiewka, ogórek zielony, salata, pomidorki „schery”, szczypta pieprzu, szczypta soli, oliwa z oliwek.

Przygotowanie: umyj i osusz salate, poszarp ją; cebulę pokrój w piórka, ogórka pokrój w plasterki. Rzodkiewkę pokrój w kostkę, a małe pomidorki przetnij na pół. Wszystko razem wymieszaj, dopraw solą, pieprzem oraz oliwą i gotowe.



Salatka owocowa

Składniki: kiwi, banan, truskawki, jabłko, brzoskwinie.

Przygotowanie: składniki pokrój w kostkę. Obierz banana oraz kiwi. Pamiętaj nie obieraj jabłka, bo pod skórą jest najwięcej witamin. Wszystko wymieszaj i gotowe.



DOMINIK PYC KLASA 5 A

"Surowka, roslaminka"

- karmelak (gromada)
- mniszka (paznokcie)
- roszponka (gromada)
- ogórek zielony (pół ogórka)
- pomidoriki koktajlowe - 6 szt.
- mała pietruszka, koperka
- kilka kęsów jajek
- kilka kęsów brokuła (opieczonych)
- miodkierki - 5 szt.

sos - 1 łyżka oleju
sok z cytryny - 1 łyżeczka
sól, pieprz - do smaku
woda - 3 łyżki

Wszystko zalać sosem
i zamieszać!!

Smacznego



PAWEŁ ŁUSZCZYK KLASA 5 A

Jak zrobić dobry sok

- 1) - 100g granatu
- 2) - 2 banany
- 3) - 100g borówek
- 4) - 8-12 truskawek
- 5) - 2 szklanki mleka
- 6) - 1 szklanka śmietany



FILIP BISKOWSKI KLASA 5 A

"Salatka z selera i jabłka"

Przygotuj:

- 1 seler; 
- 1 jabłko; 
- połowa cytryny; 
- szczypta soli i pieprzu; 

Wykonaj:

- Seler obrać.
- Jabłko obrać i usunąć gniazda nasienne.
- Seler i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
- Wycisnąć sok z połowy cytryny.
- Doprosić solą i pieprzem.
- Całość dokładnie wymieszać.

ANASTAZJA KOBZDA KLASA 5 B

Salatka z pekińskiej, papryki, rzodkiewki i ogórka zielonego

Składniki:

- kapusta pekińska - 1 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- papryka żółta - 1 szt.
- rzodkiewka - 1 paczek
- cytryna zielona - 1 szt.
- seler - 1 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- sok z cytryny - 2 łyżeczki
- sól, pieprz

Wykonanie:

1. Myjemy wszystkie warzywa.
2. Kapustę drobno kroimy.
3. Paprykę kroimy w kostkę.
4. Rzodkiewkę i ogórka kroimy w plasterki.
5. Seler i pietruszkę drobno kroimy.
6. Wszystkie składniki mieszamy.
7. Doprawiamy solą i pieprzem.

„Żadna buzia nie jest blada gdy surówek dzień zjada”.

Smacznego



WIKTORIA ZABOROWSKA KLASA 6 A



DAWID ZBOROWSKI KLASA 6 A

SALATKA WARZYWNA

SKŁADNIKI: sałata, świeży ogórek, czerwona cebula, pomidor

DODATKI: oliwki, oliwa z oliwek, ser feta

PRZYGOTOWANIE: warzywa wymyć, osuszyć, pokroić i dodać oliwki oraz pokrojony w grubą kostkę ser „feta”. Polać wszystko oliwą z oliwek, dodać przypraw, wszystko razem dokładnie wymieszać i gotowe.

SMACZNEGO 😊



DAWID ŚMIECHOWICZ KLASA 6 A

Składniki:
6 truskawek
trochę lodu ok. 100g
łyżeczka ksylitolu

JAK TO ZROBIĆ?

1. pokrusz lód
2. wrzuć truskawki i lód do blendera
3. dodaj łyżkę ksylitolu
4. zblenduj wszystko dokładnie
5. włóż do miski lub kubka
6. Smacznego!



KARINA JASIŃSKA KLASA 6 B



Składniki: ogórek konserwowy, groszek z puszki, ser żółty, marchew ugotowana, jajko ugotowane na twardo, szczypiorek, majonez, sól i pieprz.

Pokrój ogórek, ser pokrój. Jajko i marchew ugotuj. Wszystko wymieszaj dodaj majonez sól, pieprz i przemieszaj

SMACZNEGO!!!

KACPER RATAJCZAK KLASA 6 B

**Przygotowałam sałatkę z pomidorem,
wieloma rodzajami salat, marchwią
i jabłkiem.**

1. Myjemy wszystkie warzywa i owoc.
2. Obieramy ze skórki marchew i jabłko.
3. Kroimy wszystko.
4. Wkładamy do naczynia najlżej miski.
5. Wszystko można doprawić oliwą ale ja ni doprawiłam.
6. Można też doprawić do smaku.

I można zjadać z apetytem 😊



MARTYNKA WYBRANIEC KLASA 6 B



RECEPTURA

Składniki

- 2 banany
- 2 kiwi
- 100g czerwonej porzeczki
- 100g truskawek
- 1 słoik jogurtu naturalnego (200g)

Wykonanie: Składniki umyć, obrać i pokroić. Wszystko włożyć do blendera i zblendować.

SMACZNEGO!

Szymon Prytko 6b

SZYMON PRYTKO KLASA 6 B

PRZEPIS NA PYSZNY KOLOROWY KOKTAJL

SKŁADNIKI:

1cały banan, 2 truskawki i mleko

PRZYGOTOWANIE:

mleko lekko podgrzewamy, miksujemy i mamy gotowy kolorowy koktajl



LILA WESOŁOWSKA KLASA 6 B

ZDROWA SAŁATKA

SKŁADNIKI: Mix sałat np. lodowa, endywia, rukola, roszponka,
młode liście szpinaku, kapusta polska w dowolnych proporcjach
Czerwona cebula pokrojona w drobne piórka
Kurczak wędzony pokrojony w kostkę
Ser feta pokrojony w kostkę
Podprażone ziarna słonecznika

PRZYGOTOWANIE: Wszystko razem wymieszać, skropić
oliwą, doprawić do smaku pieprzem, bazylią, zostawić na 15 minut i można
jeść.

SMACZNEGO



KACPER SZARKOWSKI KLASA 6 B



Salátka owocowa

Składniki:

- 1 banana
- 1 kiwi
- 1 jabłko
- 1 pomarańcza
- 1 kabanoski
- 1 cytryna
- 2 łyżki miodu
- garść orzechów włoskich
- łyżka płatków kukurydzących

Sposób wykonania:

Oczyszczamy i jableko kroimy na kawałki, a następnie pokroimy razem z bananem i pomarańczą. Oczyszczamy banan i pomarańczę: nakładamy na niego skórę. Pokroimy drobno cytrynę, a następnie: płatki i orzechy: łyżka miodu.

Polecam spróbować. SMACZNEGO 🍌🍌🍌



MAJA GLEJZER KLASA 6 B

SAŁATKA OWOCOWA

Składniki:

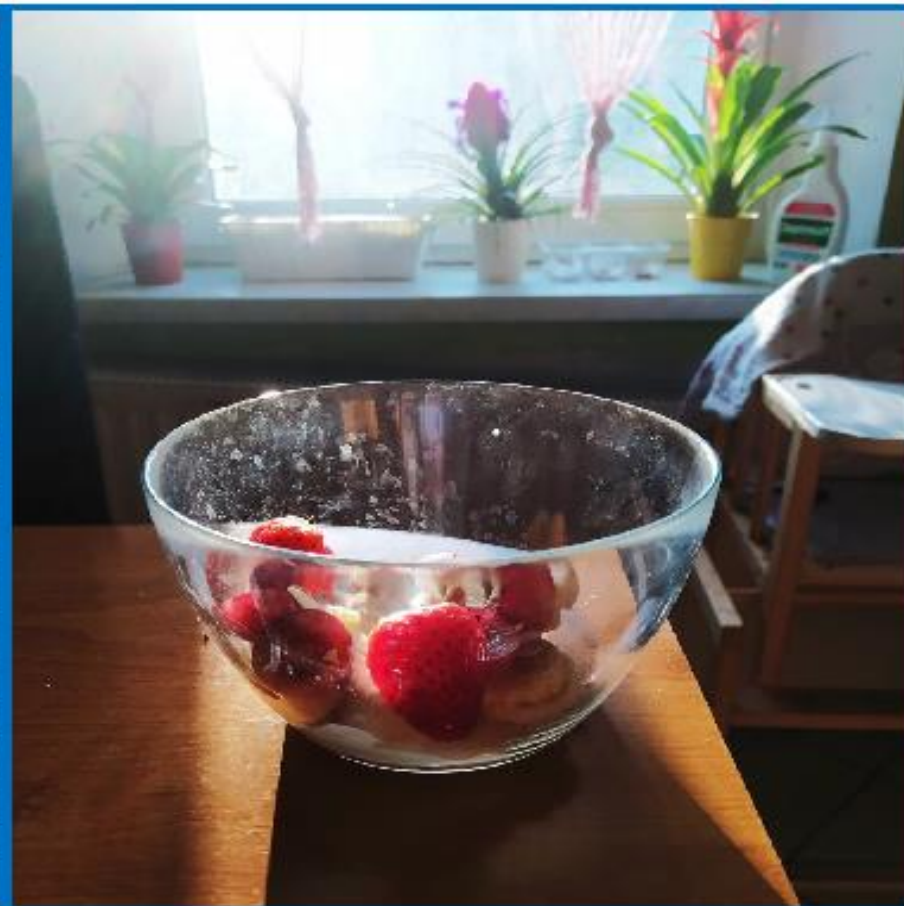
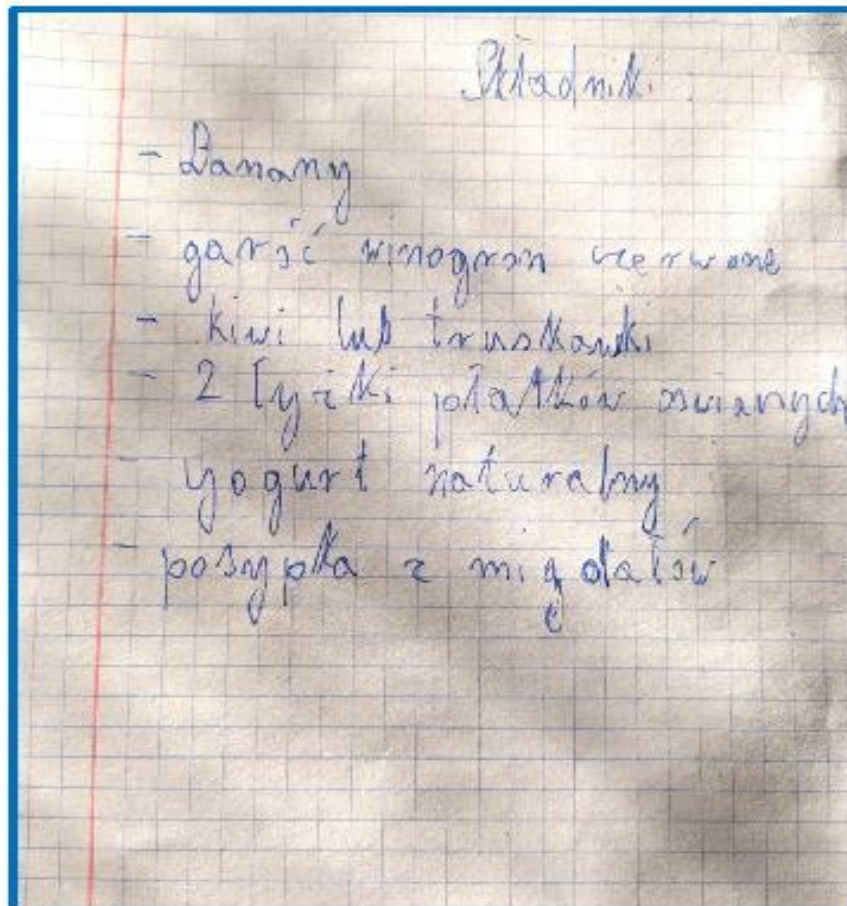
- 2 jabłka,
- 2 gruszki,
- 2 pomarańcze,
- 2 banany,
- garść słoneczniku.

Przygotowanie sałatki:

- owoce umyć pod bieżącą wodą,
- pokroić w drobną kostkę,
- całość posypać słonecznikiem,
- wymieszać.



MAKS PYRZ KLASA 6 B



SMACZNEGO 😊

ZOSIA MAROSZ KLASA 6 B



Surówka z kapusty białej z jogurtem naturalnym

Składniki:

- kapusta biała
- ogórek kwaszony
- koper
- marchew

sól, cukier do smaku
sok z cytryny
szklanka jogurtu naturalnego

Składniki surówki
rozdrobnić, skropić kwasem,
wymieszać z jogurtem
naturalnym.

Można podawać z marynowanym patisonem



WANDA SZYLIŃCZUK KLASA 6 C

Przepis na zielone smoothie z kiwi.

1. Umieć kiwi i usunąć owłosioną
skórkę, tylko nie obierać, lecz
usunąć przy użyciu np. szorstkiej
myjki do szorowania.

2. Pokroić kiwi na kawałki
takiej wielkości, aby zmieściły się
w nyciskarce.

Nyciskać sok przez ok. minutę.

Kiwi jest bogatym źródłem
witaminy C, potasu i błonnika.
Jest nazywane bombą
witaminową.



OLIWER KAMIŃSKI KLASA 6 C



SAŁATKA WARZYWNA

Składniki:

4 pomidory

1 papryka czerwona

1 ogórek

Mix sałat (można kupić gotowy)

1. Wszystkie składniki należy umyć i obrać.
2. Następnie wszystkie warzywa, należy drobno pokroić.
3. Wrzucić wszystkie składniki do miski.
4. Przyprawić solą i pieprzem ziołowym.
5. Odłożyć na około 30 min,
6. Nałożyć do miseczki,
7. Można jeść :)
8. Smacznego.

Warzywa pod wpływem przypraw puszczą pyszny sok, dzięki czemu sałatka jest wspaniała. Polecam. :)



KASIA STARCZAN KLASA 6 C

SALATKA OWOCOWA

Składniki:

- 1 banan
- 1 jabłko
- ciemne winogrona
- pomarańcza
- truskawki
- sok z cytryny

Przygotowanie:

Owoce umyć i osuszyć. Jabłko, banana i pomarańcze obrać ze skórki i pokroić na drobne kawałki. Wycisnąć sok z cytryny. Pokrojone owoce wymieszać ze sobą i skropić sokiem z cytryny. Można dosłodzić miodem.



LENA PINDA KLASA 6 C



Surówka z marchewki , pory i ogórka kiszzonego

Składniki:

- 3 marchewki surowe
- 1 por
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 ogórki kiszzone
- Sól
- Pieprz

KROK 1:

- Marchewki i por obrać i zetrzeć na tarce. Pokroić ogórki kiszzone w kostkę.

KROK 2:

- Do startej marchwi , pory i ogórków dodać łyżeczkę soku z cytryny doprawić solą i pieprzem.

CZAS WYKONANIA SAŁATKI: 30 minut

I surówka gotowa 😊

MARTIN KRASIŃSKI KLASA 6 C

Przepis na sałatkę jarzynową z serem mozzarella:

- 1). Ser Mozzarella 25g**
- 2). Szynka 10g**
- 3). Ogórek 0,5 szt.**
- 4). Cebula 0,5 szt.**
- 5). Sałata rzymska**
- 6). Pomidor 1 szt.**
- 7). Olej z oliwek**
- 8). Ocet balsamiczny**

Bez soli i pieprzu



KUBA BOBER KLASA 6 C

Przepis na sałatkę OWOCOWĄ

- 1. 2 banany**
- 2. 2 kiwi**
- 3. 2 jabłka**
- 4. 3 mandarynki**

Owoce obieramy a następnie krojimy na małe kawałki.

Wszystkie obrane i pokrojone owoce dajemy do misek, mieszamy wszystkie owoce i gotowe



Przepis starczy na dwie porcje.



VANESSA BONIECKA KLASA 6 C

SKŁADNIKI:

Rzodkiewka, sałata, pomidor, ogórek zielony, majonez, sos koperkowy.

PRZYGOTOWANIE:

Pokroiłam sałatę, rzodkiewkę, pomidorki i ogórka. Doprawiłam solą i pieprzem. Dałam sos koperkowy. Na koniec wszystko razem wymieszałam. Można dodać troszkę majonezu i gotowe.



KINGA WŁODARCZYK KLASA 6 C



CARPACCIO Z BURAKA

Składniki:

- Dwa buraki
- Mozzarella
- Mix салат – rukola, liście botwinki, sałata lodowa
- Prażony słonecznik

Składniki na sos:

- Łyżeczka soku z cytryny
- Pół łyżeczki miodu
- Pół łyżeczki musztardy
- Dwie łyżeczki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Umyj dokładnie buraka i obierz. Wylóż mix салат na talerz. Weź małą miseczkę lub filiżankę i zmieszaj składniki na sos, a następnie wylej sos na talerz. Odczekaj parę minut aż sałata wchłonie sos. W tym czasie pokrój wcześniej przygotowanego buraka w plasterki, zrób to samo z mozzarellą. Połóż składniki na sałacie układając z nich okrąg. Posyp wszystko słonecznikiem.

JULKA ZYM KLASA 6 C

SAŁATKA OWOCOWA

SKŁADNIKI:

- 1 kiwi
- 1 mandarynka
- 1 banan
- puszka ananasów

PRZYGOTOWANIE:

- Obrać kiwi i pokroić w kostkę.
- Obrać mandarynkę ze skórki, podzielić na kawałki, a następnie przekroić każdy na pół.
- Banana obrać ze skóry i pokroić na małe kawałki.
- 2 plasterki ananasa pokroić w kostkę.

Wymieszać!!!

Odczekać ok 5 minut by wszystkie owoce puściły sok.

Można dodać białej śmietany.

I gotowe!!!!

SMACZNEGO!!!



OLIWIER CEGIEŁA KLASA 6 C

ZDROWA SAŁATKA Z ROSZPUNKĄ

- roszpunka, ananas z puszki lub świeży
- pieczone lub gotowane mięso z kurczaka
- sałata lodowa poszatkowana
- pomidorki koktajlowe

SOS MIODOWO – MUSZTARDOWY

3duże łyżki miodu, 3 małe łyżeczki musztardy łagodnej, trochę oliwy z oliwek

Wszystkie składniki kroimy i na koniec polewamy sosem. Dokładnie mieszamy,

ŻYCZĘ SMACZNEGO



LIWIA PIOTROWSKA KLASA 7 A

SAŁATKA ZE SZPINAKIEM, POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI, PESTKAMI SŁONECZNIKA I OCTEM BALSAMICZNYM

SKŁADNIKI:

- Szpinak baby - 1 opakowanie
- Pomidorki koktajlowe (czerwone lub żółte) - 250 g
- Pestki słonecznika
- Ocet balsamiczny
- Oliwa z oliwek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Szpinak dokładnie umyć i osuszyć na ściereczce, umyte pomidorki przekroić na połówki, ziarna słonecznika uprażyć na suchej patelni do chrupkości i uzyskania złotego koloru. Wszystkie składniki umieścić w misce, dodać 2 łyżki stołowe octu balsamicznego i 2 łyżki oliwy z oliwek. Wymieszać i gotowe.

SMACZNEGO! 😊



ALICJA PRZYTOCKA KLASA 7 C



Salatka owocowa Sowa

Składniki :

- truskawki
- winogron
- borówki
- jabłko
- ananas
- jogurt naturalny

Przygotowanie

- Wszystkie owoce dokładnie myjemy i osuszamy
- Ananasa, truskawki i jabłko kroimy na kawałki
- w płaskim naczyniu układamy owoce w kształcie sowy
- W kubeczkach umieszczamy jogurt naturalny i dekorujemy borówkami.
- SMACZNEGO!



Czas przygotowania : 15 min



Dla ilu osób : 2 osób



Stopień trudności: Łatwy

ZOSIA NIEBIESZCAŃSKA KLASA 7 C

SKŁADNIKI :

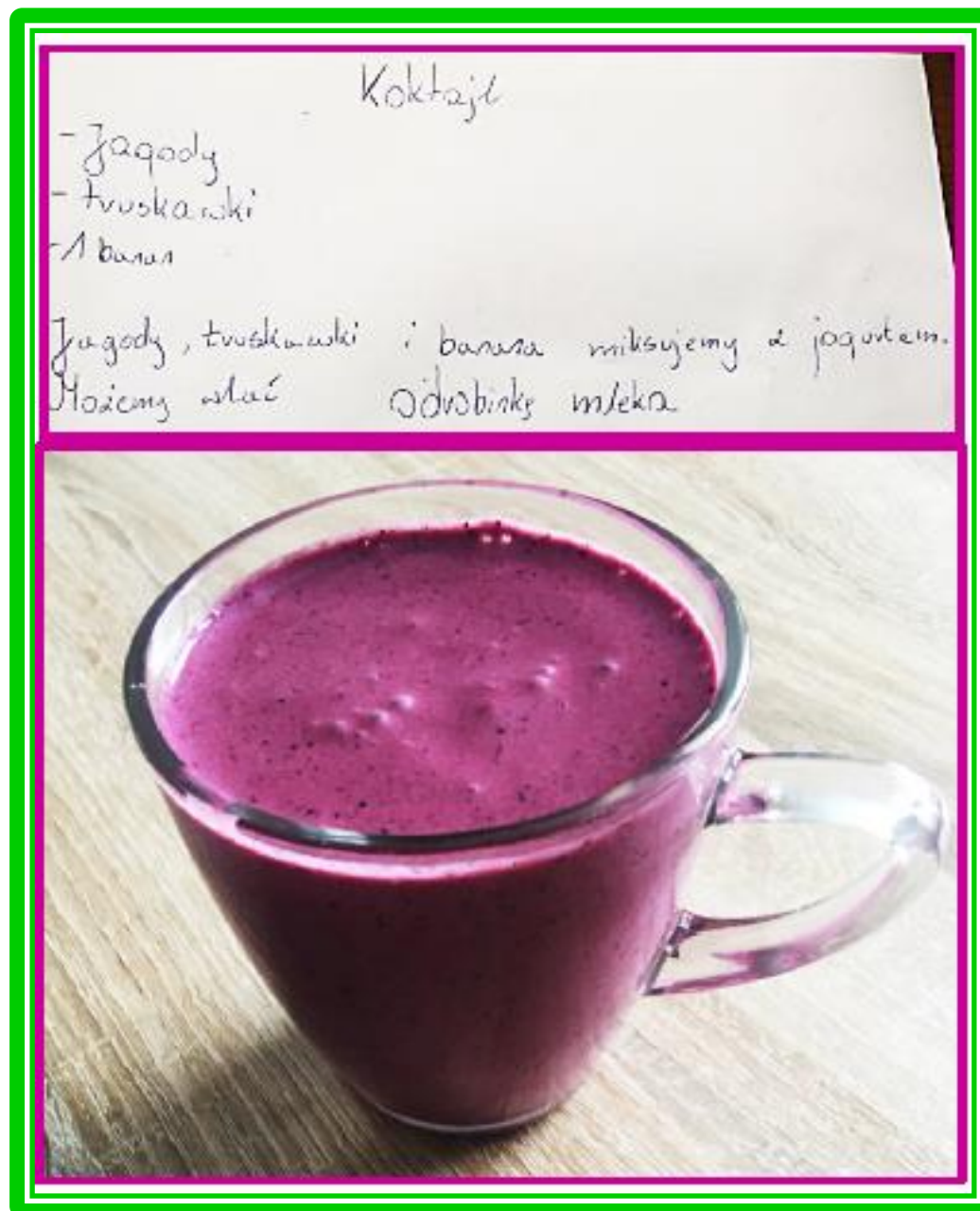
- 2 kiwi
- 2 morele
- melon
- truskawki



PRZYGOTOWANIE :

Owoce dokładnie umyć i wysuszyć, obrać ze skórki kiwi. Pokroić w kawałki owoce.

WIKTORIA POPIELSKA KLASA 7 C



ALEKSANDRA OSIKA KLASA 7 C

SALATKA OWOCOWA

1 - umyj owoce

2 - pokrój dowolnie

3 - wrzuć do miski

GOTOWE - SMACZNEGO



DARIUSZ ADAMCZYK KLASA 7 C

PRZEPIS NA SURÓWKĘ JARZYNOWĄ Z ZIARNEM SŁONECZNIKA

Składniki:

**pomidory, papryka, sałata, żurawina, nasiona słonecznika, ser feta,
sos sałatkowy.**



JULKA JEZIORSKA KLASA 7 C

Sałatka z tuńczykiem



Składniki:

- Tuńczyk z wody
- Sałata rzymska
- Awokado
- Rzodkiewka
- 1 pomarańcza
- Koperek
- Pestki dyni
- Siemię lniane
- Nasiona szalwii hiszpańskiej Chia
- Zioła prowansalskie
- Kiełki czerwonej kapusty
- Olej lniany
- Pieprz sól do smaku



Przygotowanie:

- Umyte warzywa pokroić w paski lub kostkę, koper posiekać, dodać nasiona pestki oraz kiełki. Na koniec dodać tuńczyka skropić olejem lnianym i doprawić ziołami.

SMACZNEGO

JONATAN STRZĘPEK KLASA 7 C

Przepis na „Salatę Grecką”

- 1 paczka „Mix салат”
- 1 zielony ogórek pokrojony w kostkę
- pomidorki koktajlowe pokrojone na pół
- zielone oliwki
- ser „Feta” pokrojony w kostkę
- cebula „Dymka” pokrojona w cienkie piórka
- sos „Vinegrette”



MATEUSZ DOMAGAŁA KLASA 7 C

Przepis **Ala Smoothie**

Potrzebujemy:
150g borówek
160g świeże mango
50g cytryny
75g śliwki (1 śliwka)
30ml mleka roślinnego



Sposób Przygotowania:
Wrzucamy do blendera
wszystkie owoce
Wlewamy mleko
I wszystko dobrze
blendujemy

WIKTORIA KOWAL KLASA 7 C

Składniki:

- 1 jabłko
- 2 pomarańcze
- 1 marchewka
- żurawina
- płatki zbożowe

Sposób przygotowania:

Przed pokrojenie produktów należy je umyć. Najpierw obieramy pomarańcze i kroimy w średniej wielkości kostkę po czym wrzucamy ją do miski. Następnie obieramy jabłko i kroimy na cienkie plasterki (można zrobić to za pomocą jednej ze stron tarki), a następnie kroimy w cienkie patyczki i wsypujemy do miski gdzie znajduje się już pomarańcza. Potem obieramy marchewkę i tarkujemy na małych oczkach bezpośrednio do miski. Wszystkie składniki delikatnie mieszamy. Bierzymy żurawinę i posypujemy nią salatkę a następnie bierzemy płatki i posypujemy nadadając im odpowiednią ilość.



MARYSIA BŁASZCZAK KLASA 7 C

Przepis:

- 1 kg banan
- 1 kg marchewki
- 1 kg jabłek

• Banany pokroić w plasterki i posiekać w blenderze na mielonko.

• Marchewki pokroić w plasterki i posiekać w blenderze na mielonko.

• Jabłka pokroić w plasterki i posiekać w blenderze na mielonko.



POLA SADURA KLASA 7 C

Sałatka z kapusty lodowej z pomidorem i sosem czosnkowym

Składniki:

- główka sałaty lodowej
- koperek
- 3 pomidory malinowe
- sos czosnkowy [0,5szklanki jogurtu naturalnego,łyżka majonezu, 3 ząbki czosnku, sól i pieprz]



Przygotowujemy:

sałatę lodową myjemy szarpiemy, rwiemy na mniejsze kawałki, pomidorki myjemy i kroimy na ćwiartki koperek tak samo sikamy i wszystko wrzucamy do miski. Przygotowujemy sosik dajemy majonez jogurt czosnek przeciśnięty przez praskę i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Naszą sałatkę mieszamy i czekamy aby nabrała smaku.



ŻYCZĘ SMACZNEGO.

DOMINIK BISKUP KLASA 7 C

Salatka z pomidorami i serkiem feta

Do przyrządzenia salatkki jest potrzebny ser feta, mieszanka ziaren takich jak pestki dyni i słonecznika, oliwa z oliwek, pomidory koktajlowe i mix młodych listków takich jak: sałata lodowa, rukola, botwinka.

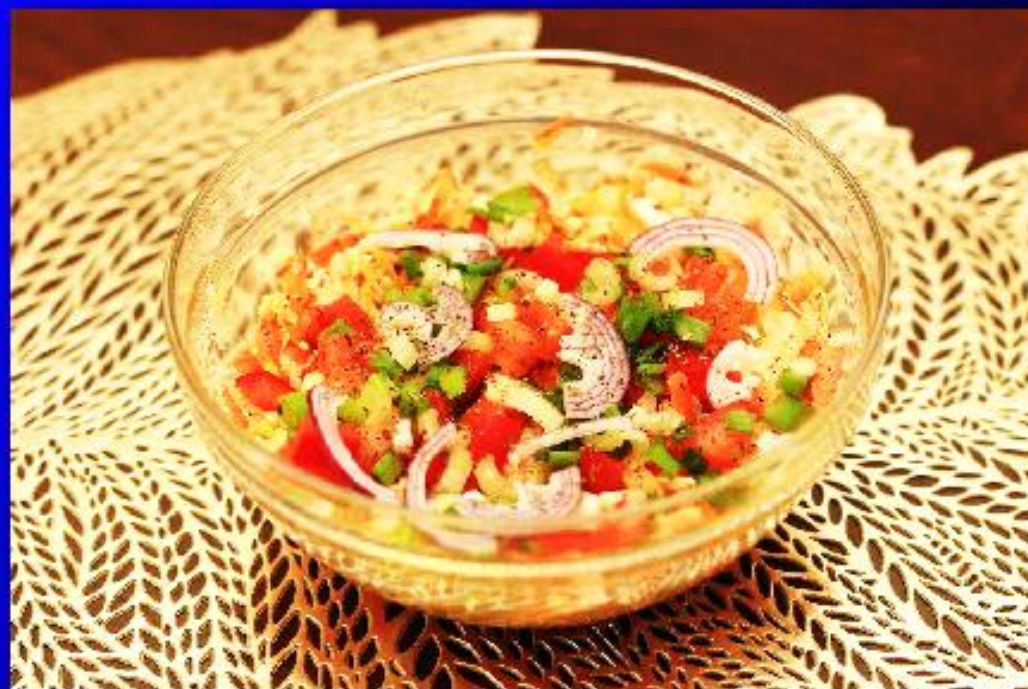


JULKA MAMOŃCZYK KLASA 7 C

„Żadna buzia nie jest blada gdy surówek dużo zjada”

Składniki mojej surówki:

- kapusta pekińska
- marchewka
- jabłko
- seler naciowy
- szczypiorek
- papryka czerwona
- cebula czerwona
- pomidor
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny
- sól, pieprz, papryka mielona



ADRIAN CZYŻEWSKI KLASA 7 D



SKŁADNIKI:

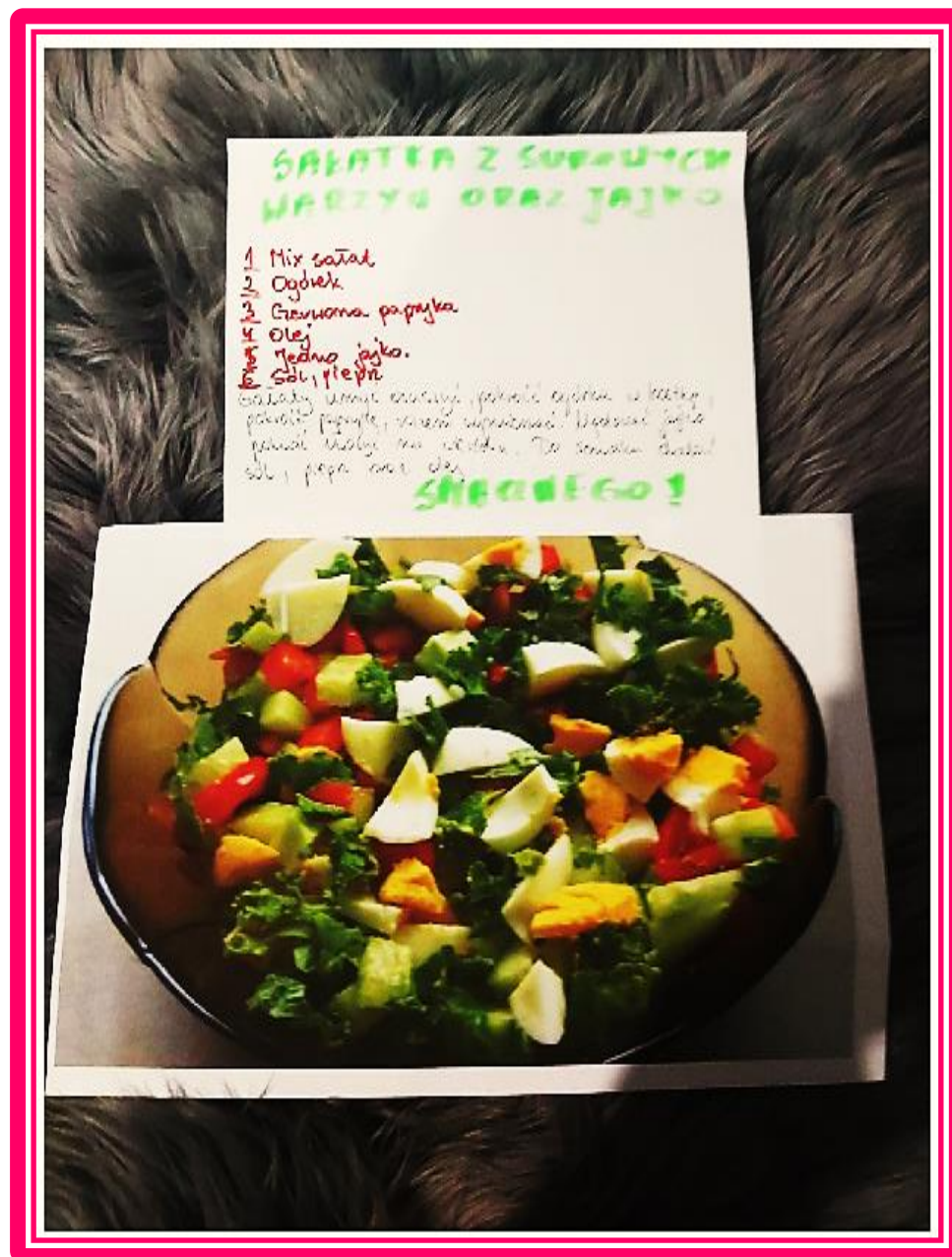
- BANAN x1
- KIWI x1
- MANDARYNKA x1
- JABŁKO x1

MOŻNA DODAC:

- MIÓD
- JOSURT NATURALNY
- SOK Z POMARAŃCZY

SMACZNEGO!!!

DAMIAN HAMERLAK KLASA 7 D



KLAUDIA KRZYSIEK KLASA 7 D

Przepis na smaczną potrawę, zrobioną wyłącznie z surowych warzyw lub owoców.

KREM Z WARZYW

Składniki: marchew, brokuły, cebula, sok z cytryny.

Wykonanie: obrać marchew i zblendować z brokułami i cebulą (2 plastry). Na koniec dodać 10 mililitrów soku z cytryny oraz około 50 mililitrów przegotowanej wody.

Podawać z posiekanymi liśćmi bazylii.



DARIA BORYSOVYCH KLASA 7 E

SAŁATKA OWOCOWA

Składniki:

- 2 średnie banany
- 2 garście malin
- 2 garście borówek
- garść jasnych winogron
- 2 łyżki płynnego miodu
- sok z połówki cytryny

W pierwszej kolejności umyj dokładnie wszystkie owoce pod zimną, bieżącą wodą. W jednej misce umieść razem borówki i maliny. Banany obierz ze skórki. Obrane banany pokrój w grubsze plasterki (pokrojonego banana można polać sokiem z pomarańczy lub z cytryny). Dodaj też garść jasnych winogron. Wyciśnij sok z połówki cytryny i wymieszaj go z dwiema łyżkami płynnego miodu (zamiast miodu możesz użyć ulubionego syropu). Taką mieszanką polej owoce. Do dekoracji możesz użyć listków mięty lub melisy. Sałatka owocowa jest już gotowa.



PATRYCJA KOZUBEK KLASA 8 A

Salatka warzywna

Składniki:

Składniki:

- ogórek
- pomidor
- sałata
- cebula
- maki



Przepis:

1. Odstaćnie umyć pomidora, sałate, maki.
2. Odkieć i pokroć w kostkę ogórka i cebulę. Pokroć również pomidora.
3. Do miski wrzucić pokrojone warzywa i wymieszać łyżką do sałat.
4. Eventualnie można dodać do smaku sałatkę oliwą z ziołami.

JOANNA JĘDRZEJCZYK KLASA 8 A

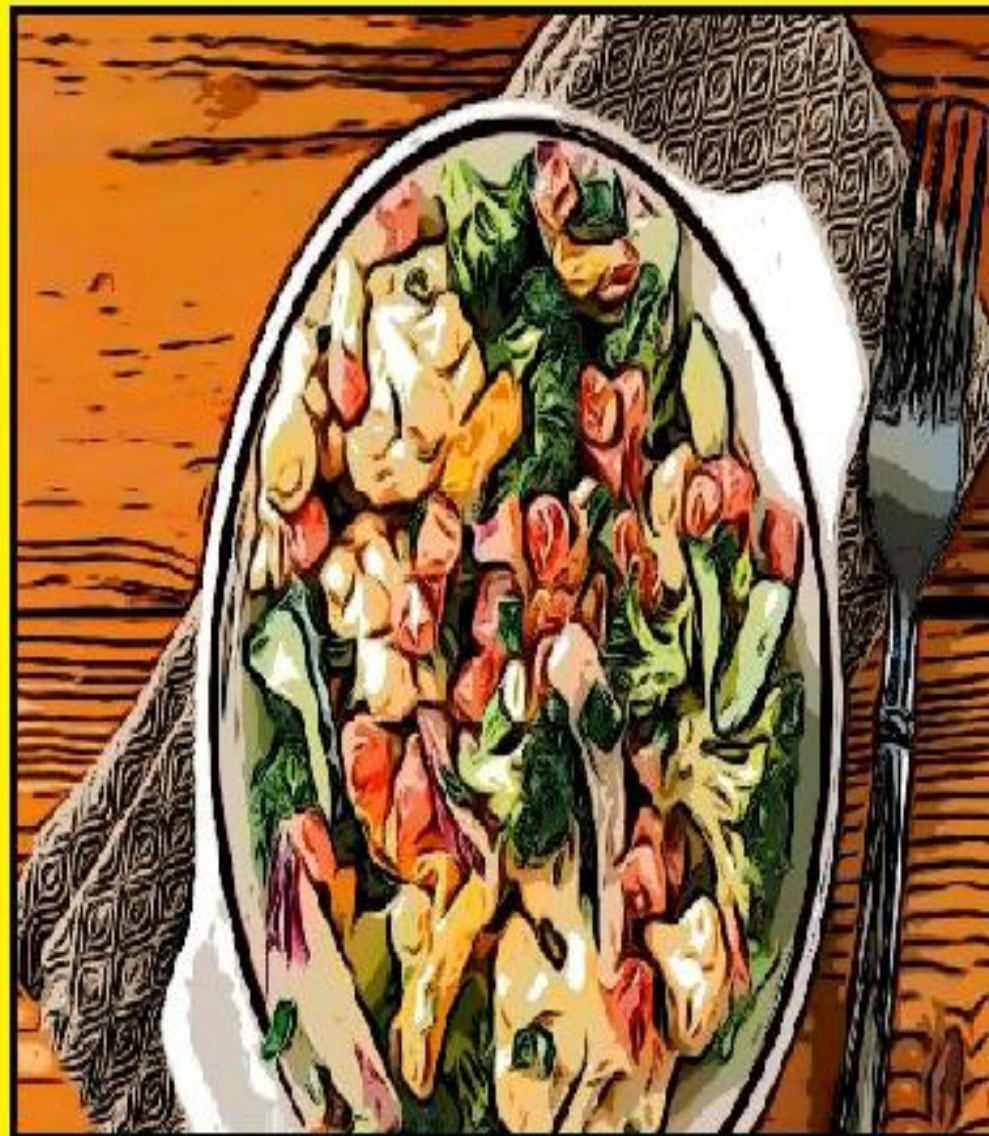
SAŁATKA WARZYWNA Z BROKUŁAMI

Składniki:

brokuły, kalafior, czerwona papryka, płatki migdałów, starty parmezan, jogurt naturalny, sok z cytryny, sól, pieprz, gałka muskatołowa

Jak przyrządzić?

Gotujemy na parze kalafior i brokuły, następnie pozostawiamy do wystygnięcia. Na patelni prażymy płatki migdałowe, czerwoną paprykę kroimy na niewielkie cienkie paseczki. Kiedy kalafior i brokuły przestygną, dzielimy je na małe części, dodajemy uprzednio pokrojoną paprykę i uprażone płatki migdałowe. Następnie mały jogurt naturalny mieszamy z solą, sokiem z cytryny, szczyptą soli, pieprzu i gałką muskatołowej. Następnie polewamy składniki sosem jogurtowym i na górę sypiemy startym parmezanem. Pyszotka.



MICHAŁ BARAN KLASA 8 A

Sałatka owocowa



Przepis:

- 2 kiwi
- jabłko
- ok. 20 winogron
- brzoskwinia
- ok. 20 borówek amerykańskich
- banan
- łyżka miodu

DARIA SKOCZYLAŚ KLASA 8 A

KOKTAJL BRZOSKWIOWY

Składniki:

- 500 ml kefiru - 2 szklanki
- 400 g brzoskwiń z puszki - 8 połówek brzoskwiń
- pół szklanki syropu z puszki z brzoskwiniami
 - 1 średni banan
- sok z 5 mandarynek - pół szklanki soku

Przygotowanie:

Wszystko razem zmiksować i koktajl gotowy.



MIKOŁAJ ORGANA KLAS 8 C

Przepis na Kolorową sałatkę



Składniki:

- Roszponka**
- kolorowe pomidorki**
- ser feta**
- Avocado**
- ciecierzyca**
- olej lniany**

ZUZIA GÓROWSKA KLASA 8 C

Salatka warzywna

Potrzebne składniki:

- jajko
- mix салат (salata lodowa, roszponka, rukola)
- 5 pomidorków koktajlowy
- papryka
- pieprz cytrynowy
- sól
- oliwa z oliwek.

Jajko dzielimy dwa razy na pół, paprykę kroimy w kosteczki. Bierzymy pomidorki koktajlowe i kroimy na połówki. Myjemy salate i rozkładamy w misce, po kątach dajemy pokrojone jajka. Posypujemy salate papryką, na środku dajemy połówki z pomidorków koktajlowych oraz posypujemy solą i pieprzem cytrynowym. Na koniec dajemy trochę oliwy z oliwek.



ANNA NOWAK KLASA 8 C

Sałatka owocowa

Przepis:

Skrajamy świeże owoce do miski (banany, jabłka, truskawki, kiwi, gruszki, maliny i jeszcze wiele innych owoców na które macie ochotę) następnie dodajemy jogurt naturalny i zostaje nam wymieszać to wszystko i gotowe.



NATALIA RING KLASA 8 C

Przepis na koktajl z bananow

Składniki

2 dojrzałe banany

1 szklanka jogurtu naturalnego

1/2 szklanki mleka

1 płaska łyżka miodu

opcjonalnie 3-4 łyżki płatków owsianych

Wykonanie

Do naczynia dodajemy dwa obrane banany jogurt naturalny pół szklanki mleka łyżkę miodu a także opcjonalnie 3-4 łyżki płatków owsianych. Za pomocą blendera ręcznego blendujemy koktajl do uzyskania jednolitej konsystencji.



DAWID SZCZUREK KLASA 8 C

MUS OWOCOWY Z RODZYNKAMI I SZPINAKIEM

Składniki :

1 banan
120g szpinaku
Garść rodzynek
1 jabłko
1 łyżeczka miodu
Można dodać Jogurt naturalny

Przygotowanie:

Banana i jabłko obieramy, szpinak płuczemy i osuszamy. Te trzy składniki kroimy i dokładnie miksujemy na gładką konsystencję. Następnie dodajemy resztę składników - czyli miód (do smaku) oraz rodzyнки. Wszystko dokładnie ze sobą mieszamy, przelewamy do miseczki deserowej lub szklanki i gotowe.

SMACZNEGO !!!



WIKTORIA CHUDEK KLASA 8 C

Składniki

1. mango
2. jeden mały banan
3. sok z pomarańczy
4. trzy łyżki jogurtu greckiego
5. pół szklanki mleka
6. łyżka syropu klonowego
- kostki lodu

Przygotowanie

Mango umyć, obrać i obkroić miąższ od pestki.

-Włożyć do pojemnika blendera, dodać obranego banana, sok wyciśnięty z pomarańczy, jogurt grecki i mleko.

-Dodać lód, można go zmiksować lub dodać w kawałkach

polać syropem klonowym



JAGODA CIECIERA KLASA 8 C

SAŁATKA WARZYWNA

SKŁADNIKI:

mix sałat
2 pomidory
2 marchewki
szczypior
4 rzodkiewki
pół ogórka
trochę soli i pieprzu
łyżka oleju lnianego

PRZYGOTOWANIE:

- warzywa umyć i osuszyć,
 - pokroić
- dodać olej lniany
- przyprawić solą i pieprzem
- całość dokładnie wymieszać

I SAŁATKA GOTOWA 😊



ADRIAN ZESZUT KLASA 8 C

"SHAKE Owocowy"



1. Świeże owoce
2. 2 gałki lodów waniliowych
3. 3 łyżki cukru
4. szklanka mleka

FABIAN BUDNIK KLASA 8 C



- **POMIDORKI KOKTAJLOWE**

- **MIX SALAT**

- **PAPRYKA**

- **RZODKIEWKA**

- **OGÓREK**

- **OLIWA Z OLIVEK**

- **PRZYPRAWY DO SMAKU**

- Warzywa umyć i pokroić, wszystko razem wymieszać.
- Dodać oliwę z oliwek wymieszaną z przyprawami.
- Wszystko razem wymieszać i odstawić na 15 minut.



WIKTORIA KAMYCZEK KLASA 8 C