

Koktajl z jarmużem - zdrowy pomysł na drugie śniadanie

Składniki:

- Jarmuż (błonnik, wit. C i K, wit. z grupy B, magnez, żelazo, sole mineralne)
- Banan (potas, magnez, wapń, jod, fosfor, wit. C, B6, A, E i K)
- Jabłko (wit. z grupy B, wit. C, beta karoten, fosfor, wapń, magnez, żelazo, błonnik)
- Woda mineralna (minerały)



OLIWIER SOBIERALSKI KLASA 5 B

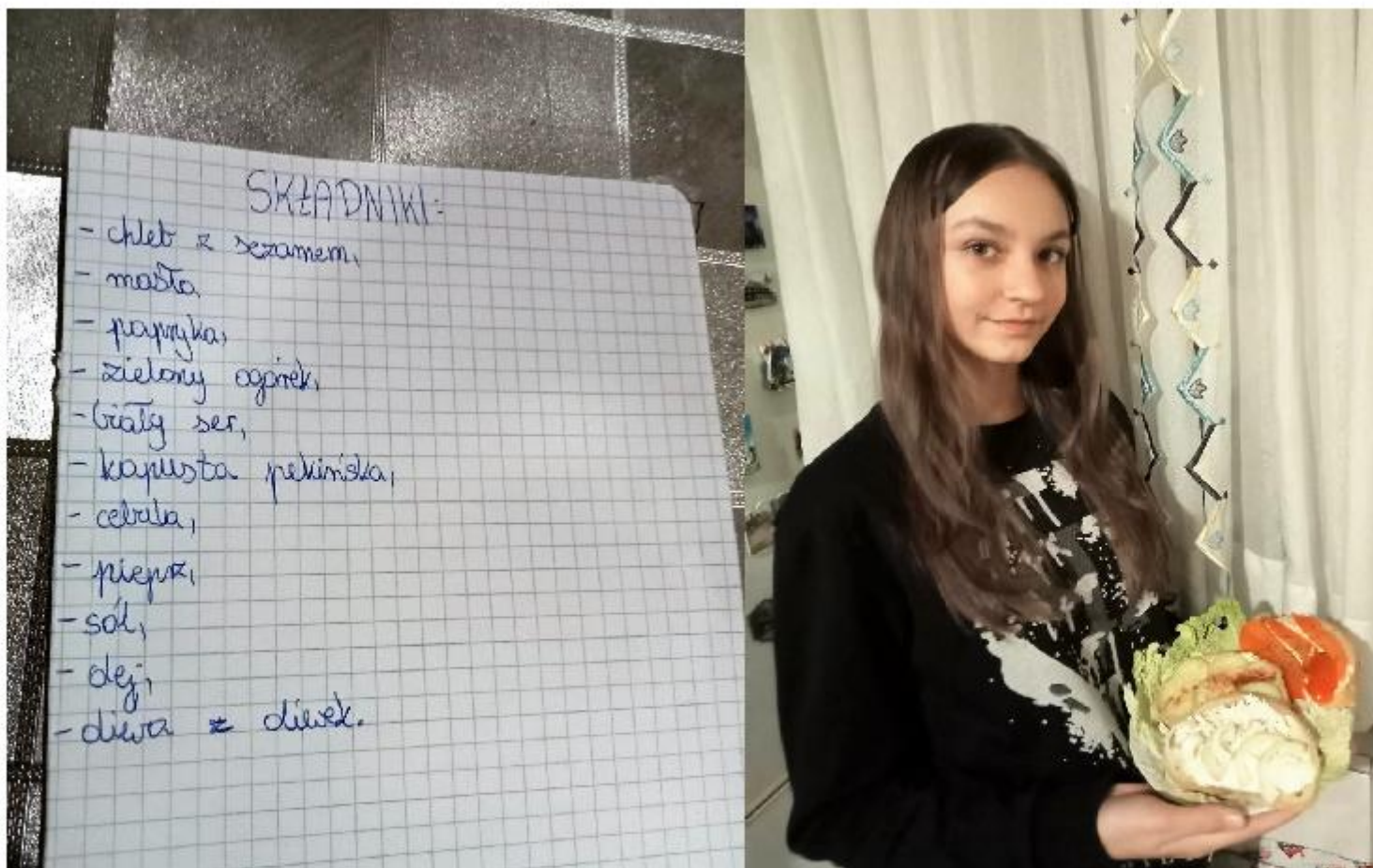
RYŻ Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

- ryż pełnoziarnisty
- pierś z kurczaka
- warzywa: cukinia, marchewka, cebula, fasolka szparagowa, pomidor, papryka



MIKOŁAJ NIEDŹWIEDŹ KLASA 6 B



IWETTA SZYLIŃCZUK KLASA 7 A



FASZEROWANE PIECZARKI I PAPRYKA

1 KG ŚREDNICH PIECZAREK- U MNIE 16 SZTUK
2 ŚREDNIE PAPRYKI CZERWONE
250 G FIERSI Z BURCZAKA
100 G RYZU (1 SASZETKA)
POŁ ŚREDNIEJ WIELKOŚCI CEBULI
2 ZĄBKI CZOSNKU
LYŻKA JATKI SIEKANEJ PIETRUSZKI
PRZYPRAWY: LYŻECZKA SŁODKIEJ PAPRYKI,
LYŻECZKA OREGANO, PIEPRZ I SÓL DO SMAKU



DOMINIK PYC KLASA 7 A



Przepis na makaron ze szpinakiem

Składniki:

- makaron pełnoziarnisty
- szpinak
- czosnek
- sól/pieprz



OLIWIA MIERZWA KLASA 8 C

MAKARON Z BROKUŁEM I MOZZARELLĄ

SKŁADNIKI

- makaron pełnoziarnisty
- brokuł
- ser mozzarella
- 2 ząbki czosnku
- oliwa z oliwek

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotować makaron (powinien być al dente) i różyczki brokuła.
2. Na patelnię wlać łyżkę oliwy z oliwek i dodać rozdrobniony wyciskaczką czosnek.
3. Dołożyć ugotowany makaron i brokuła, doprawiając według własnego uznania.
4. Porwać mozzarellę na kawałki i wymieszać zresztą składników.
5. Gdy ser się rozpuści danie będzie gotowe.



JULKA ZYM KLASA 8 C



WANDA SZYLIŃCZUK KLASA 8 C