



PIONA

Przepiśnik

Droga rodzinko!

Czy wiecie, że wspólne gotowanie to dla dzieci możliwość rozwoju na wielu płaszczyznach? Dzięki temu, że już od najmłodszych lat zaangażujecie swoje pociechy w przygotowywanie posiłków, będą miały możliwość poznania struktury produktów, ich smaku i zapachu w każdej postaci: od surowego do gotowego już posiłku. Równie istotne jest to, że dzięki temu będziecie mieli możliwość spędzenia czasu wspólnie, całą rodziną – czy to nie wspaniale?

Przekazując Wam ten przepiśnik chcemy zaprosić Was do świata zielonych warzyw i owoców. Dzięki naszym propozycjom i zaangażowaniu dzieci w tworzenie posiłków pozwolicie im na oswojenie się z zielonymi warzywami.

Nie wiemy w jakim wieku obecnie są Wasze dzieci, ale uznaliśmy, że to nie ma większego znaczenia, bo nasze przepisy są dla całej rodziny! Fundamentem naszych działań z oswojeniem i ekspozycją dzieci na „zielone” (i nie tylko) jest zasada: Cała rodzina je to samo, wspólnie i co najważniejsze, nikogo nie zmuszamy do jedzenia!

pionanazdrowie.pl

OMLET POPEYE'A

ŚNIADANIA I PRZEKĄSKI

2 PORCJE (1 CAŁY OMLET OK. 100G):

SKŁADNIKI

Jaja – 3 sztuki	Masło – 1 łyżeczka	Pomidorki koktajlowe
Mleko – 300ml	Serek kanapkowy naturalny – 2 łyżki	Natka pietruszki
Mąka orkiszowa – 2 łyżki	Serek wiejski – 2 łyżki	Przyprawy:
Proszek do pieczenia – ½ łyżeczki	Sałata	Czosnek granulowany
Czosnek – 1 ząbek	Ogórek	Ulubione zioła
Szpinak baby świeży – 200g	Papryka	Sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Rozdrobnijcie szpinak z ząbkami czosnku i kilkoma kroplami mleka.
2. Rozbijcie jajka, roztrzepcie je rózgą lub widelcem, dodajcie mleko, masę.
3. Przez sitko przesiejcie mąkę z proszkiem do pieczenia. Dokładnie wymieszajcie.
4. dodajcie zblendowany szpinak i przyprawy I wymieszajcie wszystko razem.
5. Na suchej patelni rozpuście masło. Wlejcie masę, smaźcie pod przykryciem, aż brzegi się zetną po czym obróćcie.
6. W między czasie umyć i pokrójcie świeże warzywa (ogórka w plasterki, pomidorki na połówki, paprykę w paski, a pietruszkę posiekajcie). Sałatę przemywamy.
7. Rozgniećcie widelcem delikatnie granulki sera wiejskiego i wymieszajcie z serem kanapkowym, możecie przydzielić to zadanie dziecku.
8. Ściągnijcie omlet z patelni, rozsmarujcie serek. Dajcie przygotowane wcześniej warzywa naszemu marynarzowi, by sam przygotował sobie posiłek przed rejsem.

POTWORNE NALEŚNIKI

ŚNIADANIA I PRZEKĄSKI

PRZEPIS JEST NA 6 NALEŚNIKÓW

SKŁADNIKI

Naleśniki:

Mleko – 1 szklanka

Woda gazowana – ¼ szklanki

Jaja – 2 sztuki

Mąka orkiszowa – 1 szklanka

Szpinak baby świeży – 50g

Olej rzepakowy lub masło roztopione – 1 łyżeczka
szczypta soli

Krem:

Ciecierzycyca z puszki bez zalewy – 150g

Kakao – 1 łyżka

Olej kokosowy – 1 łyżeczka

Woda – 3 łyżki

Miód – 2-3 łyżki

Gruszka, banan

WYKONANIE:

1. Do blendera kielichowego (można też użyć zwykłego blendera) wlejcie mleko i dodajcie świeży szpinak. Miksujcie przez dłuższą chwilę do momentu otrzymania gładkiego zielonego koloru i gładkiej konsystencji.
2. Do blendera dodajcie mąkę, jajka, szczyptę soli, tłuszcz oraz mleko i wodę, a następnie miksujcie do otrzymania gładkiego ciasta naleśnikowego. Odstawcie na 15 minut. Po odstaniu ciasto naleśnikowe wymieszajcie.
3. Wlewajcie na patelnię nieduże porcje ciasta naleśnikowego i smażcie na rozgrzanej suchej patelni z obu stron, do lekkiego zarumienienia.
4. Krem czekoladowy: odsączcie cieciorkę od wody. Wsypcie do miski i dodajcie kakao, olej kokosowy, wodę i miód lub słodzik. Wszystkie składniki blendujcie na jednolitą gładką masę. Odstawcie do miseczki lub słoika.
5. Pokrójcie owoce.
6. Wysmażone naleśniki układajcie na talerzu i wraz z dzieckiem smarujcie je kremem czekoladowym, składajcie na pół naleśnik, a następnie układamy owoce. Gruszki mają posłużyć za zęby potwora a banany za oczy. Wykładamy także środek naleśnika owocami



PASTA KANAPKOWA Z AWOKADO

ŚNIADANIA I PRZEKĄSKI

SKŁADNIKI

Awokado – 1 sztuka

Sok z cytryny – kilka kropel

Jaja ugotowane na twardo – 2 sztuki

Sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

1. Rozgnieć awokado na papkę, dodajcie czosnek, sok z cytryny i jajka. 2. Rozgnieć na pastę. Jedzcie z pieczywem i ulubionymi surowymi warzywami.

GRZANKI Z KREMOWYM SZPINAKIEM Z SEREM

SKŁADNIKI

Szpinak mrożony – 50g

Masło – 1 łyżeczka

Starty ser cheddar lub mozzarella – 3 łyżki

Śmietanka kremówka 30% – 1 łyżka

Chleb żytni – 2 kromki

WYKONANIE:

1. Rozgrzejcie piekarnik do 200 C.
2. Szpinak przygotujcie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Śmietankę wymieszajcie z przygotowanym szpinakiem w misce i serem cheddar.
4. Posmarujcie kromki masłem a na to nałóżcie wymieszaną pastę.
5. Rozłóżcie kromki chleba na grillu.
6. Pieczcie ok. 8 minut aż chlebek się zrobi chrupiący.

ALIGATOROWE GOFRY

ŚNIADANIA I PRZEKĄSKI

SKŁADNIKI

Szpinak świeży 200g

Mąka orkiszowa – 1 szklanka

Mleko – 1 szklanka

Jaja – 2 sztuki

Olej – 1 łyżeczka

Proszek do pieczenia – 1 łyżeczka

WYKONANIE:

1. Wszystkie składniki włóżcie do blendera i zmiksujcie na jednolitą masę.
2. Następnie masę wykładajcie porcjami do gofrownicy i pieczcie do chrupkości.
3. Gotowe gofry możecie podawać z ulubionymi owocami i masłem orzechowym, twarogiem lub jogurtem.

PLACUSZKI KROKODYLA

SKŁADNIKI

Szpinak świeży – 120g

Jaja – 2 sztuki

Mąka orkiszowa – 140g

Mleko – 80ml

Syrop klonowy/ksylitol – 3 łyżeczki

Proszek do pieczenia – 1 łyżeczka

Oliwa z oliwek – 1 łyżka

*dodatkowo:

serek waniliowy (np. skyr)

owoce jagodowe

WYKONANIE:

1. Wszystkie składniki przełóżcie do blendera i zmiksujcie na jednolitą masę.
2. Następnie rozgrzejcie patelnię.
3. łyżką nabierajcie masę i smaźcie małe placki.
4. Możecie podać je z ulubionymi owocami i serem waniliowym.

JAJECZNICA Z CUKINIĄ

ŚNIADANIA I PRZEKĄSKI

SKŁADNIKI

Jaja – 3 sztuki
Chleb żytni – 3 kromki
Szcypiorek – garść
Szynka drobiowa – 4 plastry

olej – 1 łyżka
Cukinia – ½ sztuki
sól, pieprz

WYKONANIE:

- Cukinie zetrzyjcie na tarce, odcisnijcie z wody.
- W międzyczasie szcypiorek i szynkę pokrójcie w kostkę.
- Wbijcie jajka do miski i przyprawcie solą, pieprzem.
- Na patelni rozgrzejcie olej, a następnie podsmażcie pokrojoną szynkę. Dodajcie cukinię i chwilę podduście. Wylejcie masę jajeczną. Smażcie aż do ścięcia się jajek.
- Przełóżcie jajecznice na talerz i posypcie szcypiorkiem.

ZIELONA SZAKSZUKA

2 – 3 PORCJE

SKŁADNIKI

Szpinak baby – 3 garście
Cukinia – ½ sztuki
Jaja – 4 sztuki
Czosnek – 2 ząbki

Oliwa z oliwek – 1 łyżka
Mozzarella ser – 50 g
Sól, pieprz, ulubione suszone i świeże zioła

WYKONANIE:

- Na oliwie chwilę podsmażcie czosnek przeciśnięty przez praskę, kmin rzymski, wędzoną paprykę.
- Cukinie drobno pokrójcie lub zetrzyjcie na tarce.
- Na patelnię dodajcie cukinię, szpinak i 50 ml wody. Przykryjcie pokrywką i duście 2-3 minuty.
- W sosie stwórzcie po jednym wgłębieniu, przesuwając nieco warzywa, a następnie wbijcie w nie po 1 jajku.
- Całość doprawcie solą, pieprzem i duście pod przykryciem przez ok 4-5 minut.
- Po ścięciu się jajek potrawę posypcie posiekaną natką pietruszki lub kolendrą i pokrojonym serem mozzarella.

ZIELONE KANAPKI

ŚNIADANIA I PRZEKĄSKI

SKŁADNIKI

Bułka żytnia lub orkiszowa – 2 sztuki

Masło – 1 łyżeczka

Twaróg półtłusty – ½ opakowania (100g) \

Jogurt naturalny – 2 łyżki

Szczypiorek – ½ pęczka

Ogórek gruntowy – 1 sztuka

Sałata – kilka liści

sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem na gładki serek, dodaj posiekany szczypiorek i przyprawy (możesz dodać także ulubione zioła), wymieszaj.
2. Bułkę przekrój, każdą połówkę posmaruj masłem, połóż liście sałaty, przygotowany serek oraz pokrojonego w plastry ogórka.



ZIELONA ZUPA JARZYNOWA

OBIADY

SKŁADNIKI

Makaron pełnoziarnisty – 100g

Bulion warzywny – 500ml

Mrożony zielony groszek – 150g

Marchewka – 2 sztuki

Seler – 1 sztuka

Por – 1 sztuka biała część

pieprz i sól

WYKONANIE:

1. Ugotujcie makaron według instrukcji na opakowaniu.
2. Rozpuśćcie łyżeczkę bulionu we wrzącej wodzie
3. Dodajcie do wody groszek i gotujcie 10 minut.
4. Pokrójcie warzywa i wsypcie je do garnka z groszkiem i gotujcie do momentu aż będą miękkie. Zmiksujcie na gładki krem.
5. Dodajcie makaron i doprawcie pieprzem do smaku

ZIELONO MI!

SKŁADNIKI

Makaron pełnoziarnisty – 300g

Brokuł – 300g

Mrożony szpinak – 150g

Cebula – ½ sztuki

Czosnek – 2 ząbki

Olej rzepakowy – 1 łyżka

Śmietanka 18% – 100ml

WYKONANIE:

1. Makaron ugotujcie według instrukcji na opakowaniu.
2. Brokuł podzielcie na mniejsze różyczki i ugotujcie w lekko osolonej wodzie.
3. Cebulę, czosnek posiekajcie i podsmażcie przez chwilę na łyżce oleju rzepakowego.
4. Dodajcie szpinak i smaźcie jeszcze przez kilka minut co jakiś czas mieszając.
5. Produkty z patelni i brokuł zmiksujcie ze śmietanką.
6. Doprawcie do smaku i wymieszajcie z wcześniej ugotowanym makaronem.

TORTILLE Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

SKŁADNIKI

tortille pełnoziarniste – 3 sztuki

Pierś z kurczaka – 300g

Salata lodowa – kilka liści

Ogórki gruntowe – 3 sztuki

Pomidorki koktajlowe – kilka sztuk

Zielona Papryka

Oliwa z oliwek – 1 łyżka

Jogurt grecki – 1 małe opakowanie

kilka liści sałaty lodowej

jogurt grecki mały (150g)

sól i pieprz, mielona słodka papryka, czosnek granulowany, ulubione zioła

WYKONANIE:

1. Zamarynujcie pokrojoną w paseczki pierś z kurczaka w papryce, ziołach, soli i pieprzu.
2. Umyjcie i pokrójcie pomidorki koktajlowe, paprykę i sałatę lodową.
3. Ogórki obierzcie i zetrzyjcie na tarce, odcisnijcie z wody i wymieszajcie z jogurtem, suszonym czosnkiem, solą i pieprzem.
4. Rozgrzejcie patelnię i usmażcie zamarynowane wcześniej mięso.
5. Placek tortilli posmarujcie ogórkowym sosem, dodajcie resztę składników i zawińcie ją tak, aby można było złapać ją w rękę.

RISOTTO Z CUKINIĄ

OBIADY

SKŁADNIKI

Ryż arborio – 100g
Masło – 20g
Bulion warzywny – 300ml
Cukinia – 1 sztuka

Oliwa – 1 łyżka
Cebula – 1 mała sztuka
sól i pieprz

WYKONANIE:

- Rozpuśćcie połowę masła z 2 łyżkami oliwy i rozgrzejcie. Dodajcie cebulę i smażcie do zeszklenia.
- Dodajcie drobno pokrojone cukinie, smażcie co chwilę mieszając aż cukinia zmięknie.
- Dodajcie ryż i prażcie go przez 2 minuty. Wlejcie chochlę bulionu i gotujcie aż cały płyn się wchłonie i wyparuje.
- Dodajcie kolejną chochlę i gotujcie do wchłonięcia. Róbcie tak aż do wyczerpania bulionu.
- Zdejmijcie patelnię z ognia, dodajcie masło i zamieszajcie.
- Smacznego!

ZIELONA LAWY (ZUPA KREM Z GRZANKAMI)

SKŁADNIKI

Bulion warzywny – 1 szklanka
Por – 1/3 sztuki
Olej rzepakowy – 1 łyżeczka
Mrożony zielony groszek – 200g

Śmietanka 18% – 100ml
sól, pieprz
Chleb żytni – 4 kromki

WYKONANIE:

- Pokrójcie pora na kawałki i podsmażcie na odrobinie oliwy.
- Do garnka przełóżcie warzywa i dolejcie ok 1 – 1,5 szklanki wody.
- Gotujcie je aż do zmiękczenia warzyw.
- Pod koniec gotowania wlejcie śmietankę i przyprawcie.
- Na sam koniec zmiksujcie blenderem na gładką masę.

NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM I MOZZARELLĄ

SKŁADNIKI

Pierś z kurczaka – 500g
Mrożony szpinak – 450g
Ser mozzarella – 200g
Czosnek – 3 ząbki
sól i pieprz

Składniki na ciasto:

Mąka orkiszowa – 2 szklanki
Sól – 1 płaska łyżeczka
Olej – 1 łyżka
Jaja – 2 sztuki
Mleko – 1 i ¼ szklanki
Woda gazowana – 1 szklanka

WYKONANIE:

1. Kurczaka pokroicie w drobną kostkę, dodajcie do miski i doprawcie solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami i ziołami. Dokładnie wymieszajcie i odstawcie na 30 minut.
2. Zamarynowane mięso usmażcie na oleju aż zrobi się złoty. Zdejmijcie z patelni na ręcznik papierowy.
3. Na tą samą patelnię dodajcie drobno posiekany czosnek i zamrożony szpinak. Smażcie aż woda odparuje.
4. Następnie doprawcie gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Na koniec dodajcie kurczaka i całość smaźcie przez 5 minut. Następnie całość wystudźcie.
5. Przygotujcie naleśniki np. według przepisu wyżej. Zmiksujcie składniki mikserem i odstawcie na 15- 20 min.
6. Gdy farsz ostygnie a naleśniki będą usmażone, zacznijcie zabierać się za zwijanie. Na naleśniku nakładajcie po 2-3 łyżki farszu dodajcie do tego 3-4 około centymetrowe kawałki mozzarelli i zwijajcie w rulon.
7. Na koniec naleśniki podsmażcie na złoty kolor, do momentu aż rozpuści nam się również ser.

ZIELONE MORZE

OBIADY

4 PORCJE (1 CAŁY OMLET OK. 100G):

SKŁADNIKI

700 g filetu ryby soli bez skóry
Filet z ryby soli bez skóry – 700g
Natka pietruszki – pęczek
czosnek granulowany – szczypta
Oliwa z oliwek – 4 łyżki
Szcypiorek – 4 łyżki

Fasolka szparagowa zielona – 400g
Ziemniaki – 600g
Masło – 80g
Suszone oregano – 1 łyżeczka
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Nagrzewajcie piekarnik do 190°C.
2. Następnie ugotujcie ziemniaki i fasolkę szparagową.
3. W międzyczasie przygotujcie sos chimichurri: listki natki pietruszki (lub natki i kolendry) włóżcie do pojemnika melaksera lub blendera, dodajcie czosnek, oliwę, oregano. Wymieszajcie z posiekaną dymką.
4. Doprawcie świeżo zmielonym pieprzem oraz szczyptą soli. Składniki możecie też siekać na desce jeśli nie macie rozdrabniacza.
5. Filety soli pokrójcie na porcje, doprawcie delikatnie solą i pieprzem, a następnie wymieszajcie z sosem chimichurri.
6. Wycignijcie i odsączcie fasolkę szparagową.
7. Ziemniaki z masłem ugniećcie na puree.
8. Ułóżcie w dużym naczyniu do pieczenia z zachowaniem odstępów i pieczcie bez przykrycia przez ok. 25 minut.
9. Wyciagnijcie rybę z piekarnika. Ułóżcie na talerzu rybę, puree i fasolkę.

ZUPA KREM Z CUKINII

KOLACJE

SKŁADNIKI

Cukinia – 750 g	Cebula – 1 sztuka
Ziemniaki – 2 sztuki	Olej – 1 łyżka
Bulion warzywny – 1 litr	Pestki dyni – garść
Masło – 1 łyżeczka	pieprz czarny i sól

WYKONANIE:

- Cukinię umyć i pokroić w kostkę. Ziemniaki obierzyć i umyć, pokroić w kostkę.
- Obierzyć i posiekać cebulę, podsmażyć na maśle przez około 2-3 minuty do zeszklenia. Dodajcie cukinię i smażyć na dużym ogniu przez około 3-4 minuty.
- Dodajcie wcześniej przygotowany bulion, doprowadźcie do wrzenia i dodajcie ziemniaki. Gotujcie do miękkości warzyw.
- Do smaku doprawcie solą i pieprzem.

BIGOS Z CUKINIĄ I KURCZAKIEM

KOLACJE

SKŁADNIKI

Cukinia – 4 średnie sztuki	Passata pomidorowa – 150g
Mięso z piersi kurczaka – 400g	Papryka – 2 sztuki
Cebula – 1 duża sztuka	sól, pieprz,
Pomidor – 6 dużych sztuk	odrobina wody

WYKONANIE:

- Cukinię umyć i usunąć pestki. Pokrójcie w drobną kostkę i wsypcie do miski, posypcie solą.
- Gdy cukinia puści soki, odcedźcie.
- Cebulę posiekajcie, zeszklijcie ją na patelni, dodajcie kielbasę pokrojoną i kostkę i podsmażcie.
- W garnku uprażcie cukinię, dodajcie wodę i gotujcie aż do rozmięknięcia, przez około 20 minut.
- Połączcie z cebulą i kielbasą, dodajcie passatę i pomidory. Doprawcie solą i pieprzem, duście przez około 10 minut.

PALUCHY BABY JAGI

SKŁADNIKI

Ciasto francuskie – 1 opakowanie	Czosnek – 1 ząbek
Szpinak baby świeży – 200g	Sól, pieprz, ulubione zioła
Mozzarella – 1 kulka	Żółtko – do posmarowania
Oliwa – 1 łyżka	

WYKONANIE:

- Szpinak, ser, oliwę, czosnek i pieprz przełóżcie do blendera i miksujcie na jednolitą masę.
- Wyłóżcie na ciasto ciekłą warstwę masy i przekrójcie ją wzdłuż na dwie części, po czym pokrójcie ją na paski ok 1 cm.
- Każdy paseczek zwińcie w świderek i ułóżcie na blaszkę z papierem do pieczenia.
- Żółtka roztrzepcie i posmarujcie nimi paluchy.
- Pieczcie 10 min w 200 stopniach.

PIZZA Z PATELNI PANI ŻABKI

KOLACJE

SKŁADNIKI

Ciasto

Mąka orkiszowa i żytnia – 300g
Oliwa – 1 łyżka
Woda – 300ml
Sól, pieprz, ulubione zioła
Proszek do pieczenia – 1 łyżeczka

Dodatki:

Pomidorki koktajlowe
Szpinak lub rukola
Zielona papryka
Passata pomidorowa – 3 łyżki
Mozzarella (light lub zwykła) – 1 kulka
Szynka drobiowa – 4 plastry

WYKONANIE:

1. Obie mąki przesiejcie do miski i dodajcie do niej oliwę, wodę, proszek do pieczenia i zioła prowansalskie.
2. Wszystko razem wymieszajcie aż na jednolitą masę.
3. Gdy połączą się składniki podzielcie ciasto na 2 równe części.
4. Na patelni połóżcie 1 część ciasta i podsmażcie pod przykryciem przez 2/3 minuty.
5. Obróćcie na drugą stronę i kolejno nakładajcie: passatę pomidorową, szynkę, mozzarellę, rukolę/sałatę i warzywa.
6. Smażcie pod przykryciem aż ser się rozpuści.

CUKINIOWE ŁÓDECZKI

SKŁADNIKI

Cukinia – 2 sztuki
Mięso mielone drobiowe – 500g
Pomidorki koktajlowe – garść
Pomidory w puszcze bez skóry – 1 puszka
Cebula – 1 sztuka

Czosnek – 2 ząbki
Bazylija
Mozzarella (light) – 2 kulki
Olej – 2 łyżki
Sól, pieprz, ulubione zioła

WYKONANIE:

1. Cukinie obierzcie i pokrójcie wzdłuż na półowki.
2. Następnie je wydrążcie.
3. Rozgrzejcie olej na patelni, a następnie wrzucie posiekane czosnek z cebulą i podsmażcie.
4. Dodajcie mięso i wszystko doprawcie.
5. Dodajcie pomidory z puszki i wymieszajcie.
6. Na koniec dodajcie wydrążone kawałki cukinii i chwilę podsmażcie. Gotowy farsz przełóżcie na łódeczki.
7. Na farsz połóżcie pokrojone na pół pomidorki koktajlowe i przykryjcie je plastrami mozzarelli.
8. Zapiekajcie 20 minut w 200°C.



KOLACJE

PLACKI Z CUKINI

SKŁADNIKI

Cukinia – 2 sztuki
Jaja – 2 sztuki
Mleko – 3 łyżki
Czosnek – 1 ząbek

Mąka orkiszowa – 6 łyżek
Koperek – ½ pęczka
Olej rzepakowy – 2 łyżki

Dodatki:
Jogurt naturalny

WYKONANIE:

1. Cukinie zetrzyjcie na tarce i odsączcie.
2. Dodajcie do niej czosnek przeciśnięty przez praskę.
3. Wbijcie jajka, dodajcie mleko i wymieszajcie składniki.
4. Koperek pokrójcie drobno i dodajcie do masy.
5. Na koniec dodajcie mąkę i przemieszajcie kilka razy do połączenia składników.
6. Na patelni rozgrzejcie olej i łyżką porcjуйте masę i smażcie małe placuszki z obu stron.

ZUPA KREM ZE SZPINAKU

KOLACJE

SKŁADNIKI

Szpinak mrożony – 200g	Oliwa z oliwek – 1 łyżka	2 ząbki czosnku
Ziemniaki – 3 sztuki	Jogurt naturalny –	Pieprz
Marchewka – 1 sztuka	2 opakowania mrożonego szpinaku	Sól
Seler – 1 plaster	4 ziemniaki	Gałka muszkatołowa
Cebula – 1 sztuka	1 marchewka	Oliwa z oliwek
Czosnek – 1 ząbek	Kawałek selera	Jogurt naturalny
Sól, pieprz, gałka muszkatołowa	1 cebula	

WYKONANIE:

- Ziemniaki oraz pozostałe warzywa pokrójcie w kostkę, włóżcie do garnka z 1,5 l wody. Posólcie i gotujcie do miękkości warzyw.
 - Rozmrażajcie szpinak, na patelni podsmażcie pokrojoną cebulkę i czosnek.
 - Dodajcie na patelnię szpinak, przyprawcie do smaku.
 - Podgrzewajcie około 5 min.
 - Szpinak dodajcie do ugotowanych warzyw (w razie potrzeby dolejcie wody) i używając blendera, miksujcie na gładko.
 - Pogrzejcie i doprawcie do smaku.
 - Możecie podawać z ryżem, drobnym makaronem lub grzankami.
- Na talerz wykładajcie po łyżce jogurtu naturalnego.

PIECZONE WARZYWNE FRYTKI Z DIPEM MIĘTOWYM

SKŁADNIKI

Cukinia – ½ sztuki	Jogurt naturalny – ½ małego opakowania (ok 80g)
Ziemniak – 2 sztuki	mięta – 1 pęczek/2 garście liści
Brokuł – ½ sztuki	Cytryna – kilka kropel
Oliwa – 1 łyżka	Sól, pieprz, papryka słodka mielona, ulubione zioła

WYKONANIE:

- Warzywa pokrój w paski, skrop oliwą i przypraw.
- Wymieszaj, ułóż na blaszce i piecz w 190 stopniach ok 30–40 minut.
- Jogurt zmiksuj z miętą, sokiem z cytryny i szczyptą soli na gładki sos.
- Gotowe frytki jedzcie z sosem.

KOLACJE



ZIELONY KOKTAJL Z JABŁKIEM

ZIELONE KOKTAJLE

SKŁADNIKI

Szpinak – 2 garście

Seler – 1 łydga

Jabłko zielone – 2 sztuki

Banan – 1 sztuka

Woda – do ulubionej konsystencji

WYKONANIE:

Oczyszczone składniki zblendujcie na gładki koktajl.

SMOOTHIE MAŁPKI

SKŁADNIKI

Szpinak – 3 garście

Banan – 2 sztuki

Napój roślinny owsiany – 1 szklanka

Nasiona chia – 2 łyżeczki

WYKONANIE:

Wszystkie składniki wrzućcie do blendera i zmiksujcie na gładką masę.



ZIELONE SMOOTHIE

ZIELONE KOKTAJLE

SKŁADNIKI

Pomarańcza – 2 sztuki

Jarmuż – 1 garść

Jabłko – 1 sztuka

Kiwi – 2 sztuki

Miód – 1 łyżeczka

Woda – do uzyskania pożądanej konsystencji

WYKONANIE:

Wszystkie składniki wrzućcie do blendera i zmixujcie na gładką masę.



PIONA na zdrowie!

Serdecznie zapraszamy Was do naszego sklepu internetowego:

www.pionanazdrowie.pl/sklep

Prowadzimy w nim sprzedaż odzieży oraz innych akcesoriów z bohaterami zamieszkującymi niezwykły świat PIONY – warzyw, owoców i Szczurka Edwarda.

Dochód ze sprzedaży naszych produktów przeznaczamy na realizację licznych działań edukacyjnych. Kupując w naszym sklepie wspierasz działalność prowadzoną przez nas Fundacji i pomagasz nam kształtować zdrowe nawyki żywieniowe całej rodziny.