

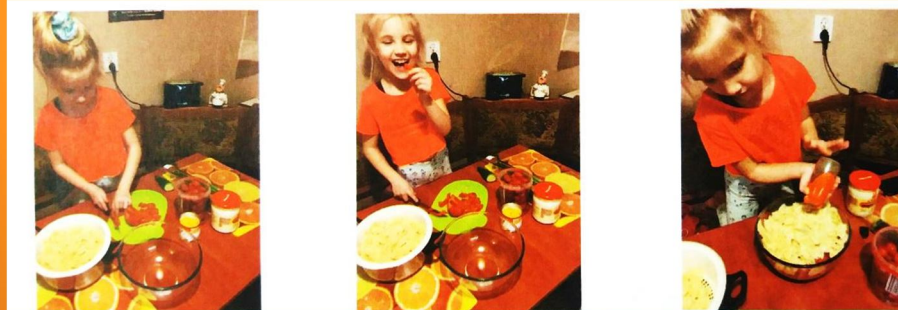
DRUGIE ŚNIADANIE

PROPOZYCJE UCZNIÓW KLASY II B



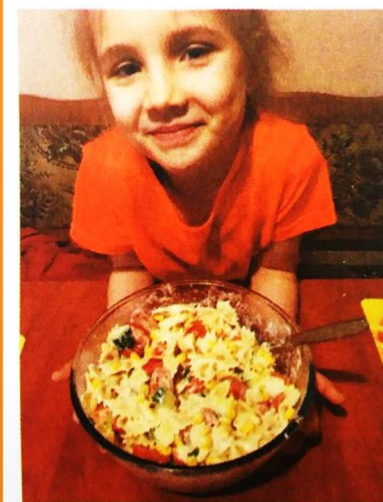
ZUZIA

SAŁATKA MAKARONOWO - WARZYWNA



SKŁADNIKI:
makaron np. kokardki, kukurydza, ogórek zielony,
pomidorki, szczypiorek, papryka czerwona,
majonez, sól, pieprz.

Gotujemy makaron, kroimy paprykę i ogórki
w kostkę, kroimy drobno szczypiorek, pomidorki
kroimy na pół. Wkładamy do dużej miski,
dodajemy kukurydzę, 3 łyżki majonezu,
sól i pieprz do smaku. Mieszamy łyżką.
SMACZNEGO!



MAJA

PYSZNE
OWOCE



ANTEK



WIOSENNE
KANAPKI



ROBIĘ KANAPKI



GOTOWE DRUGIE ŚNIADANIE



WITAMINY UZUPEŁNIONE



MAGDA

Racuchy z jabłkami

Składniki

200 ml mleka

1 jajko

1 szklanka mąki

1 łyżka cukru waniliowego

1/2 łyżeczki sody

1 łyżeczka cukru

2 jabłka

Przygotowanie

Mąkę przesiać do miski, dodać cukier waniliowy, cukier oraz sodę, wymieszać. Dodać mleko i jajko i wymieszać składniki na jednolitą masę.

Jabłka obrać, pokroić na małe kawałki. Włożyć do ciasta i wymieszać. Wykładać po około łyżce ciasta na rozgrzany tłuszcz na patelni i smażyć przez około 1,5 minuty na złoty kolor z dwu stron.

Podawać z cukrem pudrem lub śmietaną, dżemem wiśniowym lub świeżymi owocami.



WIKTORIA



Mini roladki - kanapeczki z tortilli i warzyw

Składniki:

tortilla pełnoziarnista
ogórek
papryka czerwona
rzodkiewka
ser żółty
sałata lodowa
pomidorki koktajlowe jako dodatek

Paprykę, ogórka i rzodkiewkę pokroić w kostkę. Na placki tortilli kładziemy liść sałaty, ser żółty, pokrojone warzywa i zwijamy w rulon. Pokroić na kawałki.

Babeczki z owocami

(dodatek do drugiego śniadania)

Składniki na ciasto: (12 sztuk)

2 szkl mąki pełnoziarnistej
 $\frac{1}{2}$ szkl cukru pudru
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 jajko
1 szkl mleka
0,5 szkl oleju

Wybrane owoce jako nadzienie tj. wiśnie, maliny, truskawki.

Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzewamy do 180°C.

Suche składniki mieszamy razem w misce. Jajko, mleko i olej dodajemy do suchych składników i mieszamy razem aż składniki się połączą. Formę do babeczek wykładamy papierowymi papilotkami.

Do papilotek wkładamy po 1 łyżce ciasta następnie do środka swój wybrany owoc (ja wybrałam mrożone wiśnie po 2 szt do każdej babeczki) i na wierzch wykładamy resztę ciasta też po 1 łyżce.

Babeczki pieczemy w nagrzanym piekarniku (funkcja góra-dół) przez ok. 25 minut

OLEK



- . Zapiekany tost : chleb pszenny, masło, pomidor, ser mozzarella, szpinak, oliwa z oliwek, sól, pieprz.
- . Chleb wieloziarnisty, serek wiejski, łosoś wędzony na zimno.
- . Chleb wieloziarnisty, masło orzechowe, banan.



SZYMEK

SHAKE BANANOWY

Składniki:

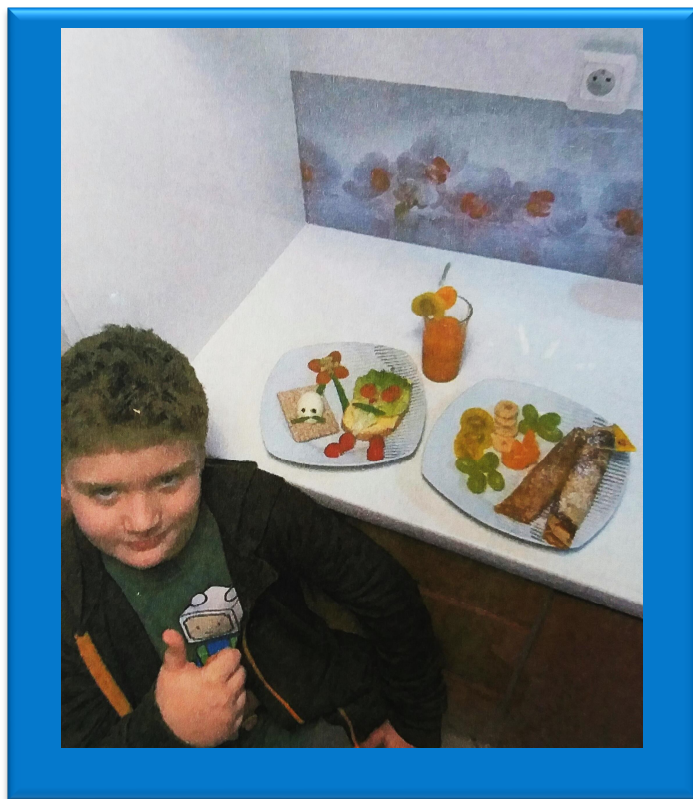
- 1 duży banan
- $\frac{3}{4}$ szklanki zimnego mleka
- 1 kulka lodów waniliowych

Przygotowanie:

1. Banany pokroić i wrzucić do naczynia. Wlać mleko i zblendować.
Na koniec można dodać lody i jeszcze chwilę blendować.
Przebrać do szklanki albo pucharków.



SZYMEK



Moje ulubione drugie śniadanie to kanapka z żółtym serem i zieloną sałatką, do tego jajko i pomidorki. **Lubię** jeszcze naleśniki z dżemem oraz owocami. **Całość** pijam moim ulubionym sokiem z wyciśniętych pomarańczy.



OLA

Najważniejszym posiłkiem dnia jest śniadanie. Dlatego staramy się, by zawsze było zdrowe i zawierało dużo witamin.



Przygotowałyśmy z siostrą pyszne śniadanie.

NIKOŁA

Koktajl Owocowy

Sposób wykonania:

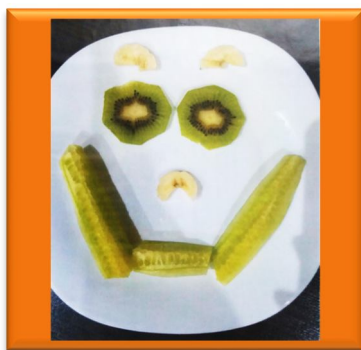
Kiwi, pomarańcze, jabłko i banana obierz ze skórki. Kiwi pokrój na plasterki, miąższ pomarańczy oddziel od białych błonek, jabłko i banana pokrój na mniejsze kawałki.

Owoce umieść w blenderze.

Całość zmixuj na jednolity koktajl i przelej do wysokiej szklanki.

Natnij kiwi i nałóż na szklankę.

Smacznego! 😊





ŻYCZYMY
SMACZNEGO 😊