

Здрав оброк – допуна оброку у једносменском раду

Аутори: Снежана Пуцаревић,
Југослава Ђурић, Гордана Стефановић,
Јасмина Јелачић, Драгица Савичић,
Драган Радичевић и ученици од 1. до 8.
разреда

ЗАШТО СМО ИХ ИЗАБРАЛИ

- Шаргарепа,
- Цвекла,
- Бундева,
- Ротква,
- Празилук,
- Јабука,
- Пшеница,
- Кукуруз,
- Ораси,
- Мед,

Богате су витаминима, минералима, угљеним хидратима, влакнима, беланчевинама;

- Чисте зубе, елиминишу наслаге хране, спречавају крварење десни, појаву каријеса, побољшавају вид и здравље очију, одржавају лепоту коже, подижу имуни систем, спречавају гојазност код деце, помажу органима за варење, излучивање, поспешују раст и развој организма ,дају енергију, поправљају исцрпљеност и нерасположење, јачају крвне судове, спречавају грчеве у ногама, упале плућа, грла, уништавају вирусе и бактерије, јачају кости и мишиће, појаву акни и бубуљица у пубертету.

РЕЦЕПТИ КОЈИ ЋЕ ВАМ СЕ СВИДЕТИ

Витаминска салата од шаргарепе:

Обарити шаргарепу, док се хлади, насецкај белог лука по жељи, першуновог листа, 2-3 печене паприке, затим насецкај или изрендај шаргарепу, додај соли, уља, јабуковог сирћета или цеђеног лимуна по укусу, измешај и сервирај (лако се обликује па се могу правити куглице, додавати за декорацију, пусти машти на вољу).



Здраве и фине куглице од јабука:

200 грама овсених пахуљица,
500 грама ренданих јабука,
200 грама сувог грожђа, 50
грама сецканих сувих шљива,
200 грама млевених ораха, 50
грама лешника, 2 кашике
меда. Рендане јабуке помешај
са овсеним пахуљицама и
сачекај мало да одстоје, за то
време припреми остале
састојке а затим обликуј
куглице, обликоване куглице
поспи млевеним орасима.



Штрудла од беле бундеве:

Обари једно веће парче бундеве, када буде млако додај коцкицу квасца, 5 кашика шећера, 1 кашичицу соли, 5 кашика уља, рендан мускантни орашчић, млаке воде и брашна од зависности колику количину теста желите, све добро умесите и оставите да одстоји 10 минута, затим поделите тесто на јуфке и расклагијајте у валичини плеха, премажите домаћим џемом поспите млевеним орасима, попрскајте са мало уља и увијте је, ко воли може да је премаже и млевеним маком, пеците на умереној температури, пред крај печења горњу кору премажите маргарином. Када је извадите из рерне покријте је крпом до служења.



Здрава погача:

250 грама интегралног брашна, 250 грама белог брашна, 100 грама овсених пахуљица, 25 грама маслаца, кашичица соде бикарбоне, 500 милилитара јогурта, кашичица соли. У посуди помешајте брашно и овсене пахуљице, па у то лагано утрљајте маслац, сипајте јогурт и брзо варјачом измешајте, а рукама лагано сједините тесто, обликујте у полулопту и врх засеците крст, оставите да мало нарасте и пеците око 35 минута на 200 степени.



ПО РЕЦЕПТУ НАШЕ БАКЕ

Проја:

3 шоље за белу кафу пројиног брашна, 1 шоља уља, 1 шоља белог брашна, 3 шоље минералне воде и 1 кашичица соли, сјединити и пећи у добро загрејаној рерни.



Слатко од дуња:

Насецкајте у једну посуду дуња, па колико дуња толико шећера и толико воде, ставите и кувајте до жељене густине. Када се охлади сипајте у тегле и послужујте са слатким госте.

