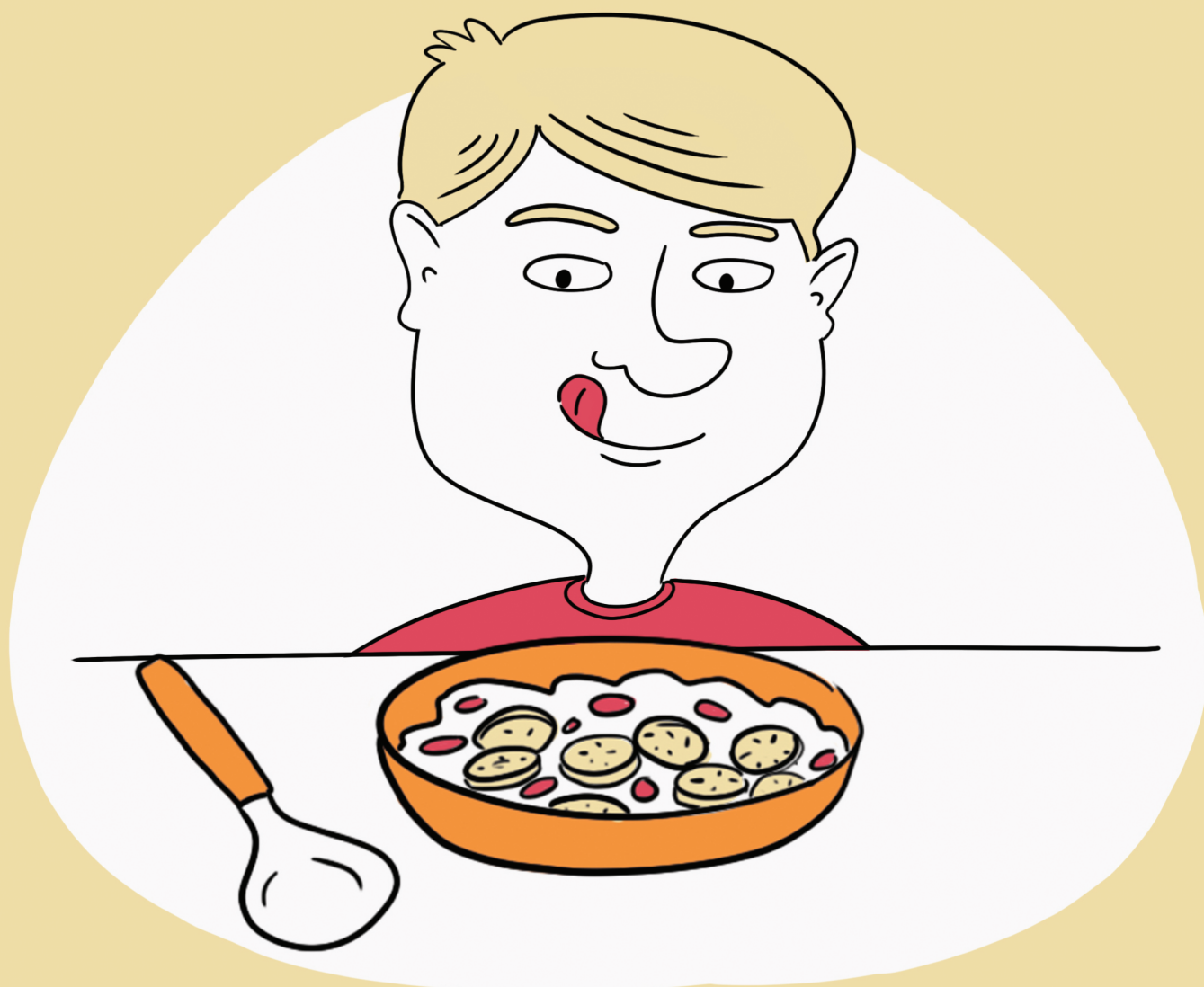


Monika Adamus

Magdalena Jabłońska



SamoDZIELNI w kuchni

Przepisy na słodkie i słone przekąski

Monika Adamus, Magdalena Jabłońska

SamoDZIELNI w kuchni

Przepisy na słodkie i słone przekąski

Warszawa 2022

Produkt powstał jako efekt testowania innowacji społecznej “SamoDZIELNI w kuchni” realizowanej w ramach projektu Inkubator Innowacji Społecznych Generator Dostępności.

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Społecznych w partnerstwie z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Poznaniu w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER), Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju. Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, działanie: 4.1 Innowacje społeczne.

Autorki: Monika Adamus, Magdalena Jabłońska

Opracowanie w tekście łatwym do czytania i zrozumienia: Bartosz Józefowicz

Skład: Filip Kluczyński

Grafika: Elka Grądział

Spis treści

Co to jest zdrowe odżywianie.....	4
Owsianka.....	6
Placuszki z jabłkami.....	8
Keks z marchewką.....	11
Tosty francuskie na słodko.....	14
Tosty francuskie na słono.....	16
Przekąska z tortilii z serem, papryką i sałatą.....	18
Przekąski z tortilii z serem, szynką, ogórkiem i sałatą.....	19
Inne zdrowe przekąski.....	20
Ocena przepisów.....	21
Własne przepisy.....	22

Co to jest zdrowe odżywianie

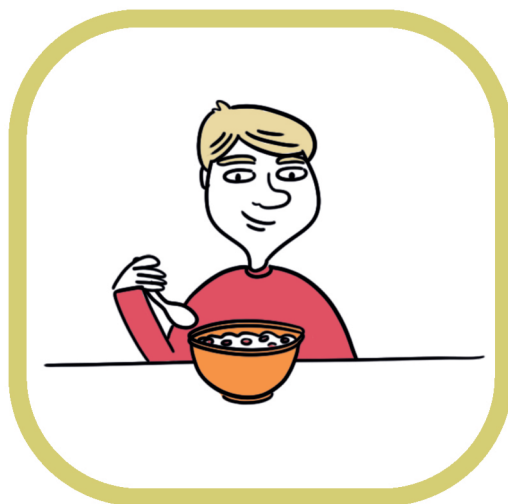
Zdrowe odżywianie jest bardzo ważne.
Dzięki zdrowemu odżywianiu będziesz zdrowy.
Możesz dbać o swoje zdrowie jeśli będziesz
gotował przepisy z tej książki.
Jeśli człowiek się zdrowo odżywia
to jest zdrowszy.



Zdrowie to dobre samopoczucie.
Czyli dobry humor.
Jak jesz zdrowe jedzenie to dbasz o siebie.
Jesz zdrowo jeśli jesz różne produkty.
Na przykład inne na śniadanie
i inne na obiad.
Jesz zdrowo jeśli jesz 3 lub 4 posiłki dziennie.



Jeśli jesteś głodny między posiłkami
to zjedz przekąskę.
Przekąska to szybki i prosty posiłek.
Takie danie nie może być duże.
Pamiętaj! Przekąska to nie cały posiłek.
To nie obiad lub kolacja.



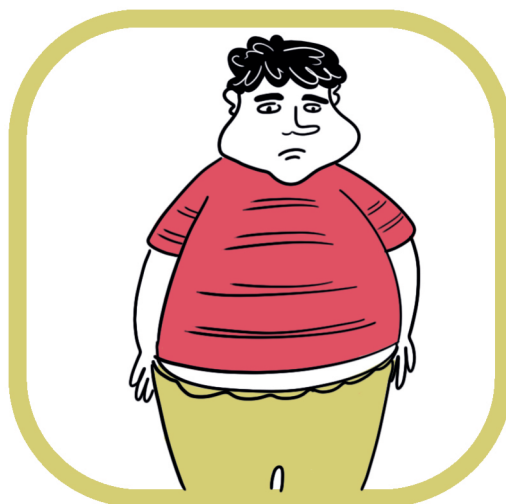
Jeśli jesz duże posiłki to możesz zachorować na otyłość.

Otyłość to choroba.

Jak jesteś otyły to twoje ciało jest za duże.

Potrzebujesz wtedy większych ubrań.

Musisz wtedy jeść dużo więcej jedzenia.



Jeśli chcesz się zdrowo odżywiać to:

- jedz jeśli czujesz głód
- sprawdzaj ile jesz posiłków
- rób listę produktów które jesz
- jedz mało słodczy
- pij mało słodkich napojów

W książce znajdziesz przepisy na przekąski.

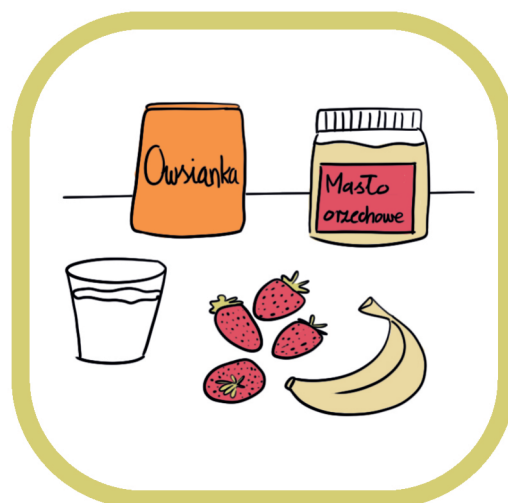


Owsianka

Do przygotowania zdrowej owsianki są Ci potrzebne:

- 1 szklanka mleka
- 4 łyżki płatków owsianych
- 1 banan
- 1 łyżka masła orzechowego.

Możesz też kupić inne owoce. Na przykład maliny lub borówki.



Potrzebujesz też sprzęt kuchenny:

- garnek do mleka
- łyżkę
- widelec.



Szklankę mleka wlej do garnka.
Zagotuj mleko na małym ogniu.
Uważaj na mleko. Może wykipieć.
Wtedy mleko wyleci z garnka.
Tak się stanie jeśli mleko będzie się gotowało na dużym ogniu.



Do gotującego mleka wsyp 4 łyżki
płatków owsianych. Gotuj na małym ogniu.
Płatki ugotują się w około 20 minut.
Płatki zrobią się miękkie.
Mieszaj płatki łyżką.



W misce musisz rozgnieść banana.
Rozgniataj banana widelcem.
Dołóż łyżkę masła orzechowego.
Wymieszaj banana z masłem.



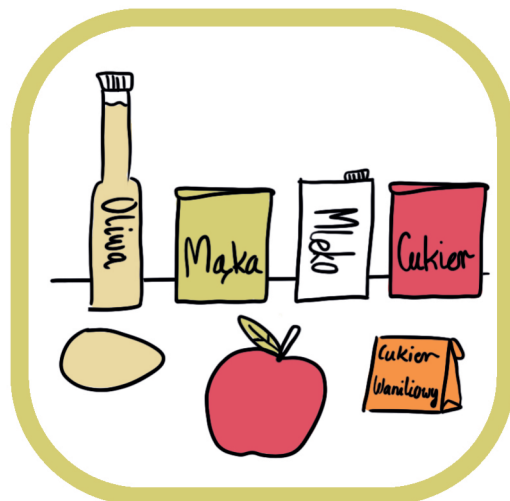
Ugotowane płatki z mlekiem wlej do miski.
Wszystko wymieszaj.
Jeśli masz w domu inne owoce to dodaj
je do owsianki. Na przykład maliny.
Smacznego!



Placuszki z jabłkiem

Do przygotowania placuszków z jabłkami potrzebujesz:

- 1 jabłko i 1 jajko
- oliwę do smażenia
- 1 szklankę mąki
- pół szklanki mleka i pół szklanki kefiru
- 1 łyżeczkę cukru i 1 łyżeczkę cukru wanilinowego.

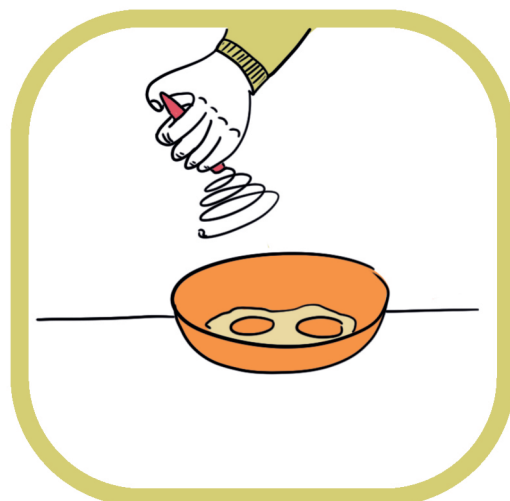


Potrzebujesz też przybory kuchenne:

- trzepaczkę do jajek
- miskę
- nóż
- tarkę
- łyżkę do mieszania
- patelnię.



Jajko wbij do miski. Roztrzep jajka za pomoc trzepaczki do jajek. Uważaj żeby do miski nie wpadła skorupka.



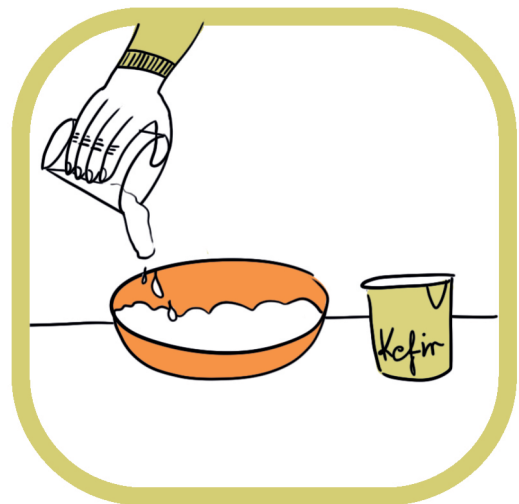
Do roztrzepanego jajka dodaj:

- pół szklanki kefiru
- pół szklanki mleka
- szklanę mąki.

Wszystko razem dokładnie wymieszaj.

Możesz użyć trzepaczki do jajek.

Musi powstać gładka masa.

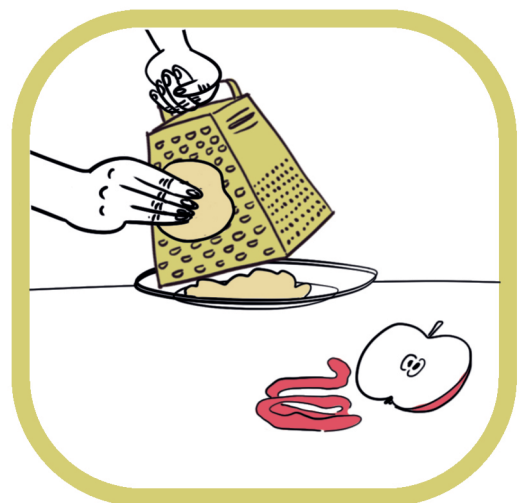


Teraz musisz obrać jabłko.

Użyj do obierania noża i obieraczki do warzyw i owoców.

Obrane jabłko zetrzyj na tarce.

Najlepiej na dużych oczkach.

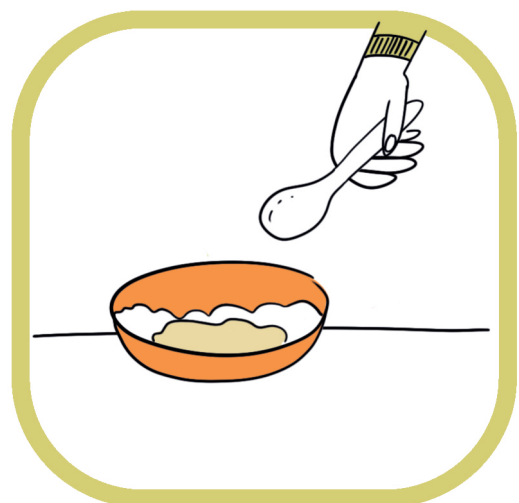


Dodaj starte jabłka do miski.

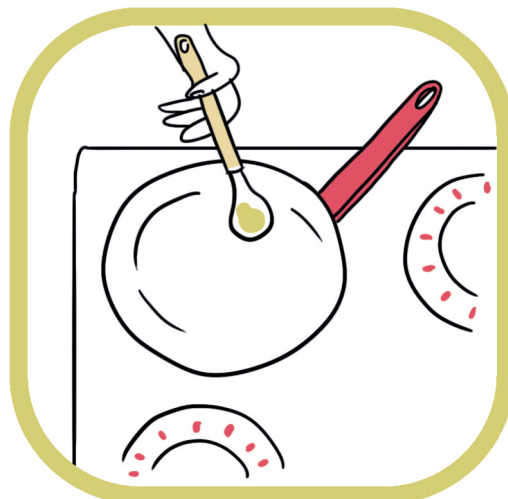
Tej samej, w której jest masa na placuszki.

Wszystko razem wymieszaj.

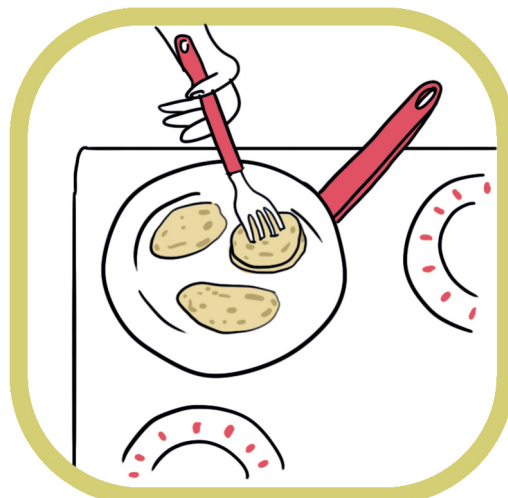
Przygotuj patelnię i oliwę.



Wlej 3 łyżki oliwy na patelnię.
Pod patelnią włącz mały ogień.
Na gorący olej nakładaj przygotowane ciasto.
Do nakładania ciasta użyj łyżki.



Smaż z jednej strony do momentu kiedy ciasto przestanie być płynne. Czyli da się podnieść cały placuszek.
Na przykład za pomocą widelca.
Wtedy obróć placuszki na drugą stronę.
Smaż na drugiej stronie przez 1 minutę.



Usmażone placuszki przełóż na talerz.
Jeśli masz w domu świeże owoce
to pokrój je w kostkę i połóż na plackach.
Smacznego!



Keks z marchewką

Keks to ciasto.

Do przygotowania ciasta potrzebujesz:

- 2 marchewki i 3 jajka
- pół kostki masła
- pół tabliczki czekolady
- garść orzechów włoskich
- pół szklanki cukru i 1 szklankę mąki
- 1 małą łyżeczkę proszku do pieczenia.



Potrzebujesz też przybory kuchenne:

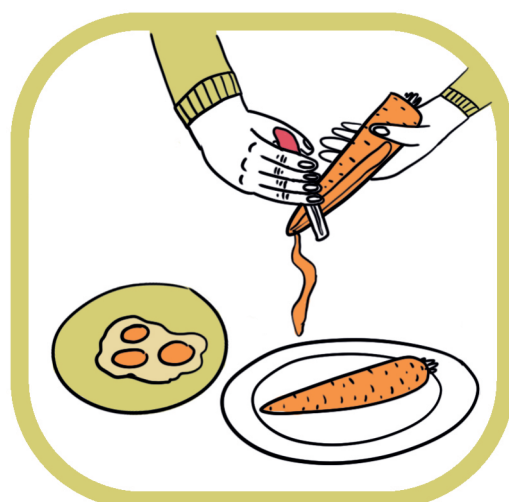
- nóż i łyżkę i obieraczkę do warzyw
- dużą miskę i małą miseczkę
- tarkę
- mikser
- blaszkę do pieczenia
- papier do pieczenia.



Masło wyjmij z lodówki. Musi być miękkie.

Rozbij 3 jajka do małej miseczki.

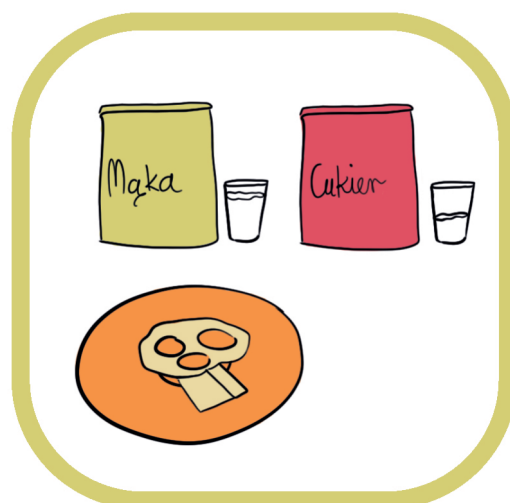
Obierz marchewki.



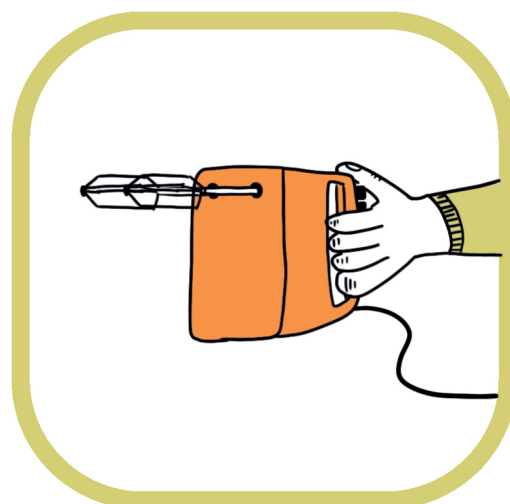
Obrane marchewki zetrzyj na tarce.
Zetrzyj marchewkę na dużych oczkach.
Przełóż marchewkę do miseczki.
Czekoladę pokrój na małe kawałki.



Do dużej miski włóż pół kostki masła.
Wsyp do miski pół szklanki cukru.
Dodaj też 3 rozbite wcześniej jajka,
do małej miski. Wsyp 1 szklankę mąki.
Wszystkie składniki wymieszaj mikserem.
Miksuj aż powstanie gładka masa.



Żeby użyć miksera musisz go złożyć.
Do urządzenia wepnij trzepaczkę.
Mikser podłącz do prądu.
Mikser używaj z daleka od wody.

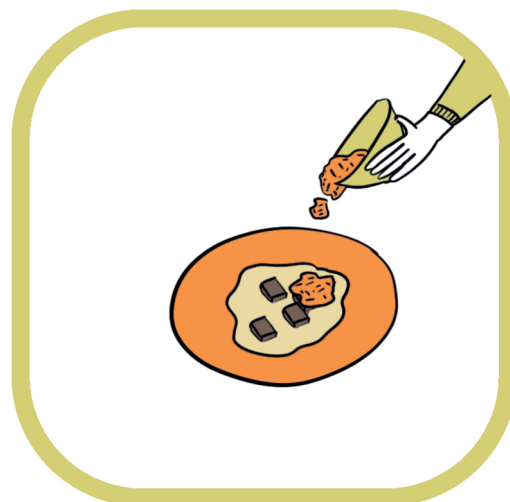


Do miski dodaj:

- pokrojoną czekoladę
- startą marchewkę

Miksuj wszystko razem jeszcze 2 minuty.

Po zmiksowaniu składników odłącz mikser z prądu.



Przygotuj małą blaszkę do pieczenia.

Wyłóż na blaszce papier do pieczenia.

Gotową masę przełóż na blaszkę.

Przekładaj ciasto dużą łyżką.

Przełóż dokładnie całą masę.



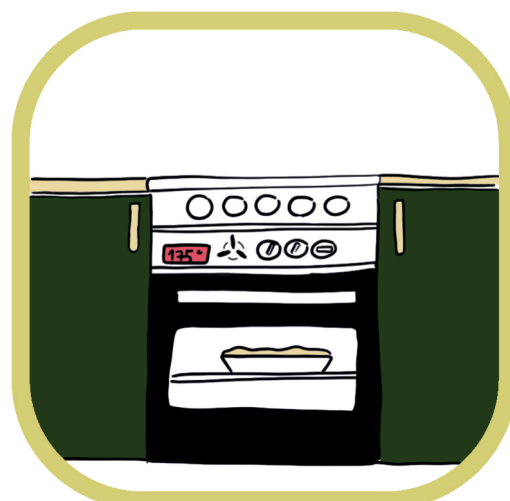
Żeby upiec ciasto to musisz nastawić piekarnik.

Najlepiej użyj piekarnika elektrycznego.

Ustaw temperaturę w piekarniku na 175 stopni.

Ustaw też grzanie na termoobiegu.

Jeśli masz problem z ustawieniem piekarnika to poproś o pomoc bliską osobę.



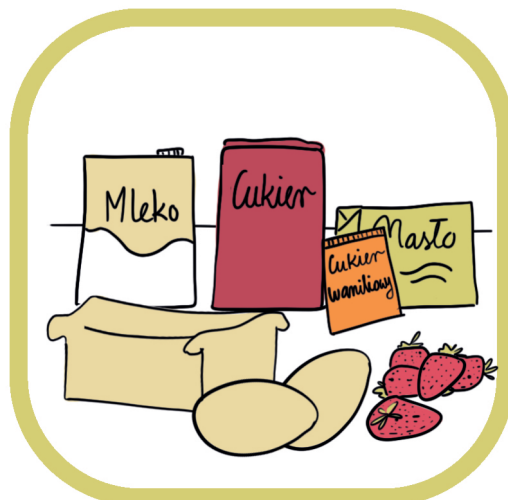
Piecz ciasto przez 45 minut.
Po 45 minutach wyłącz piekarnik.
Wyjmij ciasto. Blaszka będzie gorąca.
Uważaj żeby się nie poparzyć.
Użyj rękawicy kuchennej.
Poczekaj aż ciasto ostygnie.
Smacznego!



Tosty francuskie na słodko

Do przygotowania tostów potrzebujesz:

- 2 jajka
- 10 dużych łyżek mleka
- 1 małą łyżeczkę cukru
- pół łyżeczki cukru wanilinowego
- 3 kromki chleba
- masło do smażenia
- świeże owoce. Na przykład maliny.

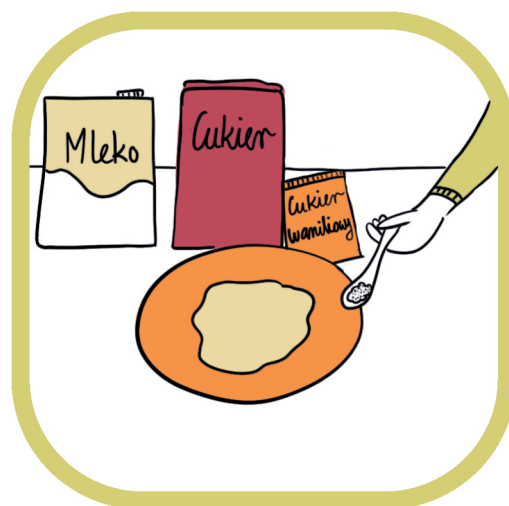


Potrzebujesz też przybory kuchenne:

- miskę i deskę do krojenia
- nóż, widelec, dużą łyżkę, małą łyżeczkę
- patelnię.



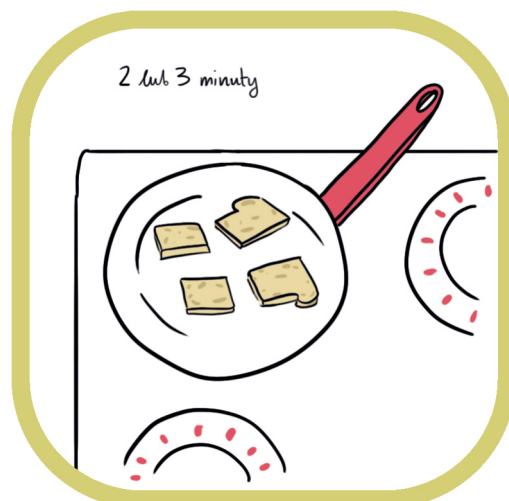
Do miski wbij 2 jajka. Uważaj na skorupki.
Jajko mocno wymieszaj widelcem.
Dodaj 1 łyżkę cukru.
Dodaj łyżeczkę cukru wanilinowego.
Wlej 10 łyżek mleka. Wszystko wymieszaj.
Do mieszania użyj widelca.



Chleb pokrój na małe kawałki.
Na przykład kromkę chleba na 4 części.
Maczaj chleb z każdej strony w misce
z jajkami. Pamiętaj żeby dokładnie
namoczyć każdy kawałek chleba.



Na patelni rozgrzej masło
na małym ogniu.
Połóż namoczony chleb na patelni.
Smaż z każdej strony 2 lub 3 minuty.
Czas sprawdzaj na zegarku.
Ważne żeby tosty się nie spaliły.



Usmażone tosty połów na talerzu.
Na talerzu ułóż też swoje ulubione
owoce. Na przykład maliny, banan
lub borówki.
Smacznego!



Tosty francuskie na słono

Do przygotowania tostów potrzebujesz:

- 2 jajka
- 10 dużych łyżek mleka
- 1 małą łyżeczkę soli
- 3 kromki chleba
- masło do smażenia
- 3 plastry żółtego sera
- 1 pomidor.

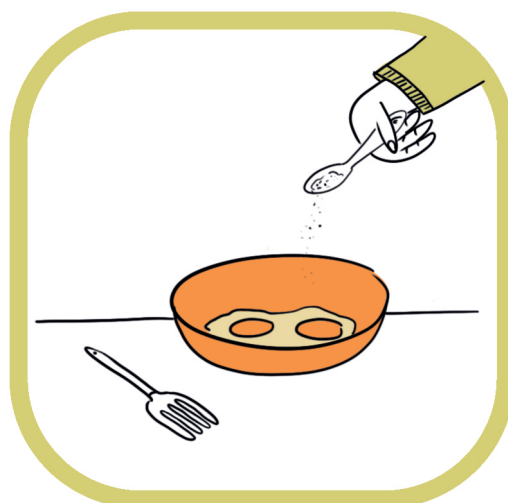


Potrzebujesz też przybory kuchenne:

- widelec i nóż
- miskę
- deskę do krojenia
- patelnię.



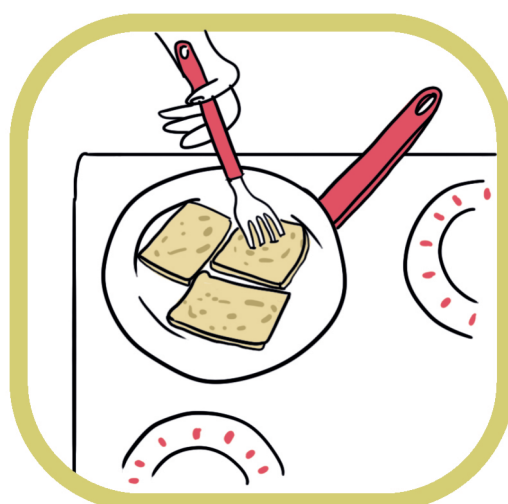
Do miski wbij 2 jajka. Uważaj na skorupki.
Jajko mocno wymieszaj widelcem.
Dodaj 1 małą łyżeczkę soli.
Wymieszaj dobrze sól z jajkami.
Do mieszania używaj widelca.



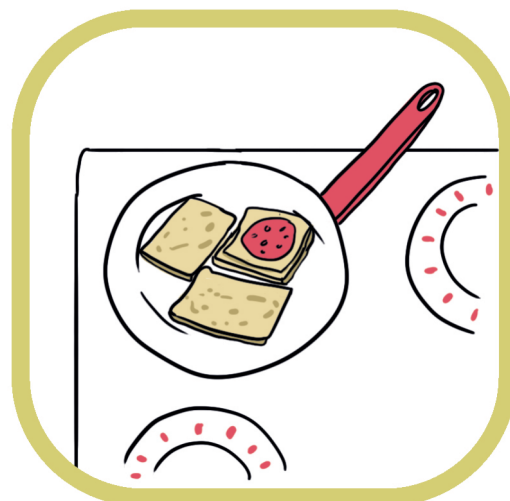
Chleb pokrój na małe kawałki.
Na przykład kromkę chleba na 4 części.
Maczaj chleb z każdej strony w misce
z jajkami. Pamiętaj żeby dokładnie
namoczyć każdy kawałek chleba.
Odłóż namoczony chleb na deskę.



Pomidora pokrój w plasterki.
Uszykuj plasterki żółtego sera.
Mały kawałek masła rozpuść na patelni.
Najlepiej na małym ogniu.
Na rozgrzanym maśle połóż chleb,
namoczony w jajku z solą.



Namoczony chleb smaź na małym ogniu 2 minuty. Czas sprawdź na zegarku.
Po 2 minutach obróć chleb.
Połóż na chlebie plaster sera i plaster pomidora. Smaź jeszcze 2 minuty.



Gotowe tosty przełóż na talerz.
Uważaj na temperaturę.
Tosty na patelni będą gorące.
Smacznego!



Przekąska z tortilli z serkiem, papryką i sałatą

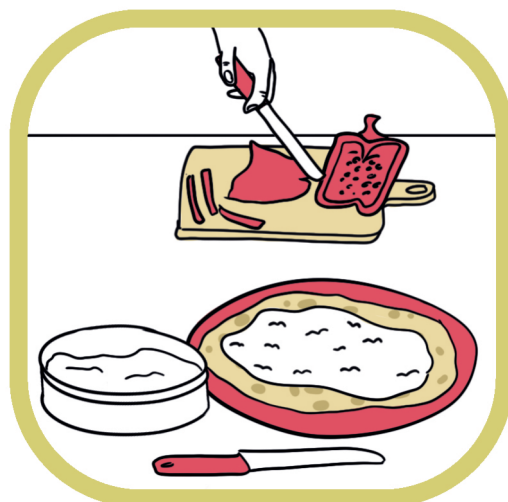
Do przygotowania przekąski potrzebujesz:

- 1 placek tortilli
- serek śmietankowy
- paprykę, sałatę.

Potrzebujesz też nóż, talerz i deskę.



Placek tortilli połów Na dużym talerzu.
Cały placek posmaruj serkiem.
Na desce pokrój paprykę w małą kostkę.
Wysyp paprykę równo na placku z serem.



Teraz połów na placku tortilli sałatę.
Możesz wybrać też rukolę lub roszponkę.
Zwiń tortille w rulonik.
Pokrój rulonik z tortilli na 5 części.
Smacznego!

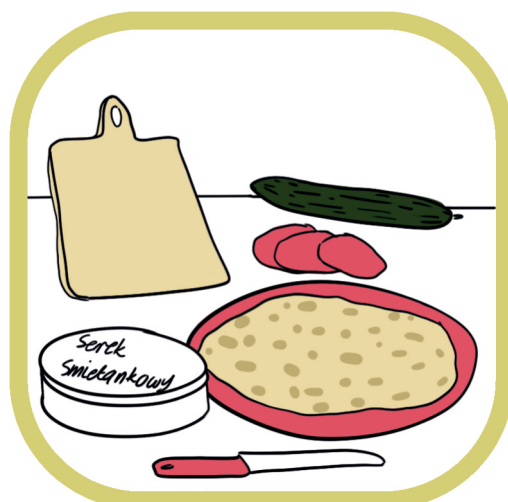


Przekąska z tortilli z serem, szynką, ogórkiem i sałatą

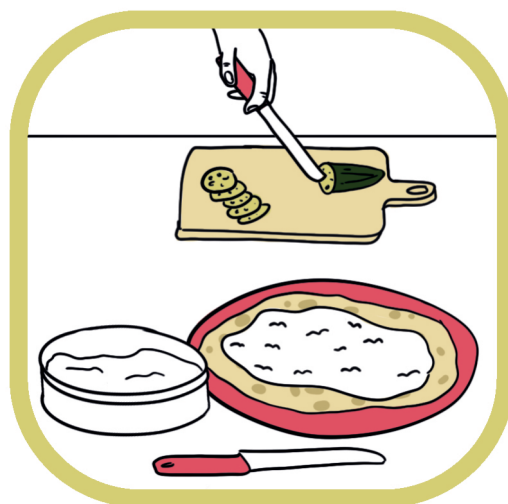
Do przygotowania przekąski potrzebujesz:

- 1 placek tortilli
- serek śmietankowy
- mały zielony ogórek, sałatę
- 5 plasterków szynki.

Potrzebujesz też nóż, talerz i deskę.



Placek tortilli połóż na dużym talerzu.
Cały placek posmaruj serkiem.
Na desce pokrój ogórka w małą kostkę.
Ogórka połóż równo na placku z serem.
Pamiętaj! Obierz ogórka ze skórki.



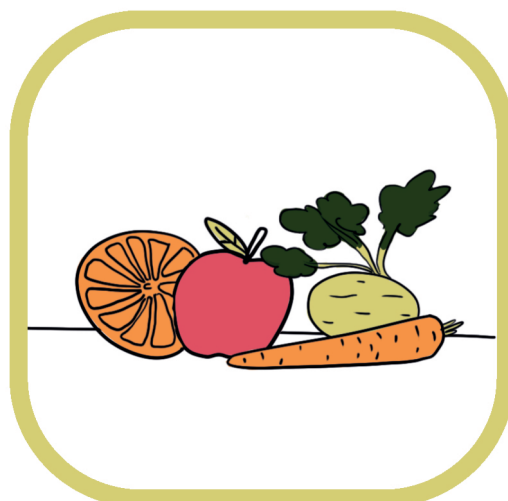
Na tortilli połóż plasterki szynki.
Połóż też sałatę. Możesz wybrać
też rukolę lub roszponkę.
Zwiń tortillę w rulonik. Pokrój na 5 części.
Smacznego!



Inne zdrowe przekąski

Zdrowe przekąski to też surowe
warzywa i owoce.
Jeśli masz ochotę na przekąskę
między posiłkami to zjedz na przykład:

- marchewkę, kalarepę, rzodkiewki
- jabłko, gruszkę, pomarańcz.

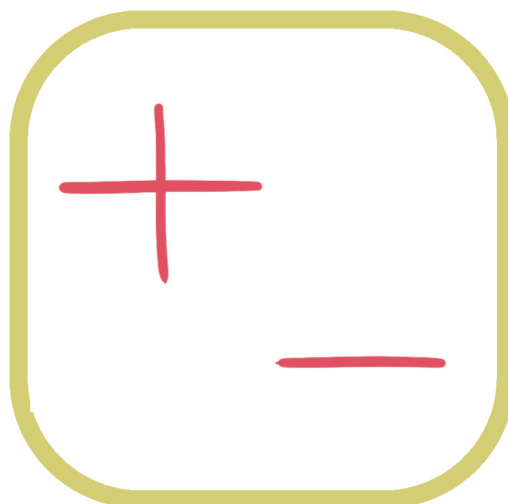


Ocena przepisów

Możesz teraz ocenić przepisy.

Jeśli danie było dobre to postaw obok nazwy znaczek plus +.

Jeśli danie nie smakowało postaw znak minus -.



Owsianka

Placuszki z jabłkiem

Keks z marchewką

Tosty francuskie na słodko

Tosty francuskie na słono

Przekąska z tortilli z serkiem, szynką i sałatą

Przekąska z tortilli z serkiem, szynką, ogórkiem i sałatą

Własne przepisy

Na pewno masz swoje ulubione dania.
Przepisy możesz wpisać do tej książki.
Możesz poprosić o pomoc bliską Ci osobę.
Twoje przepisy na pewno są bardzo dobre.
Obok przepisu możesz narysować obrazek.



Przepis 1

.....

.....

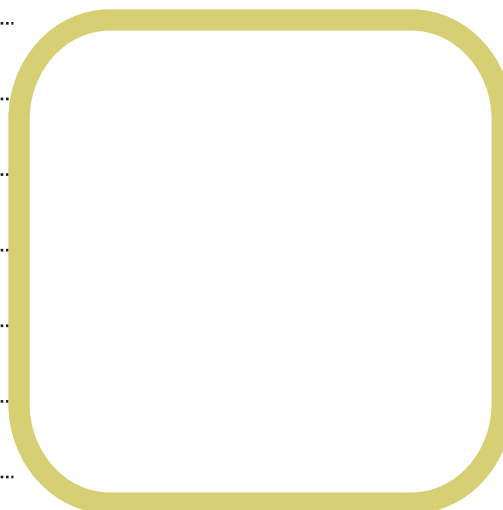
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

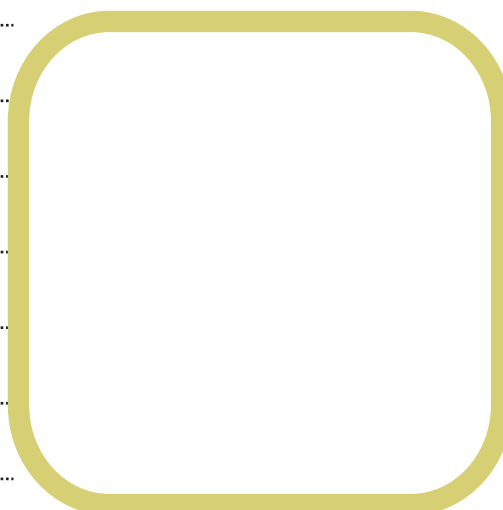
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

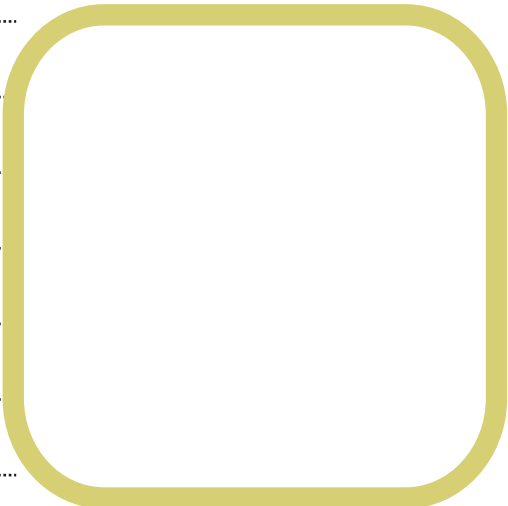
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

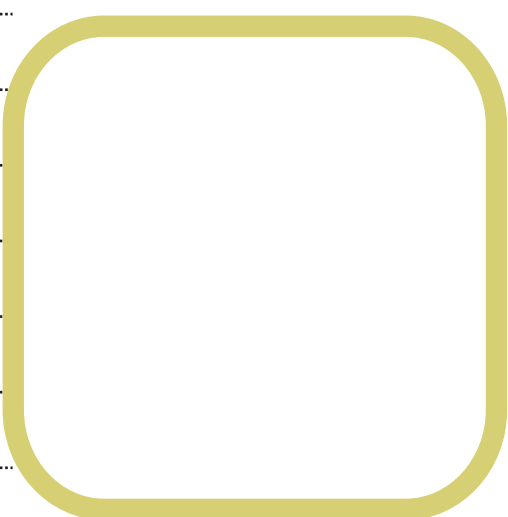
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

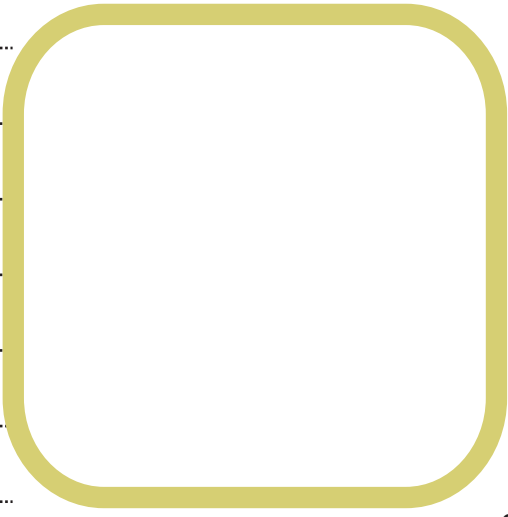
.....

.....

.....

.....

.....



Przepis 2

.....

.....

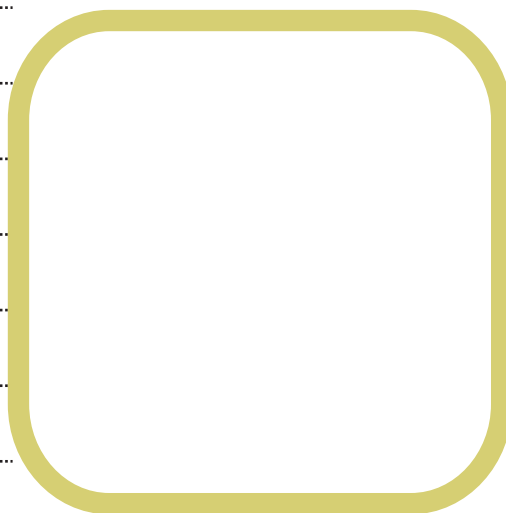
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

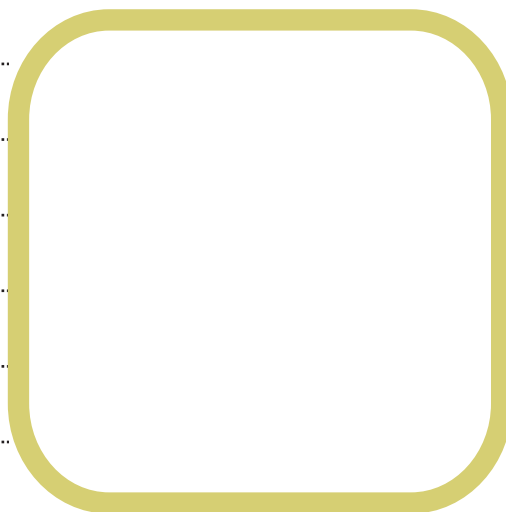
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

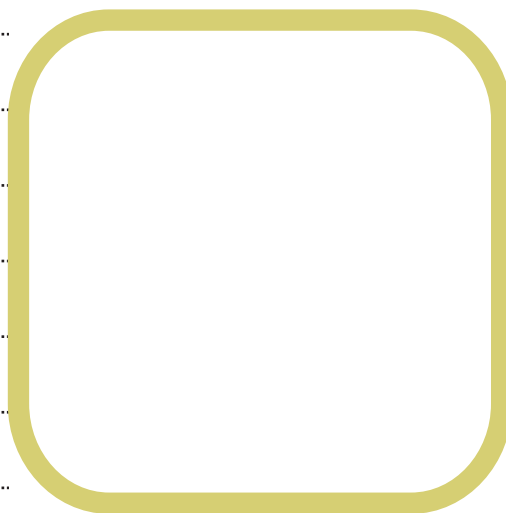
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

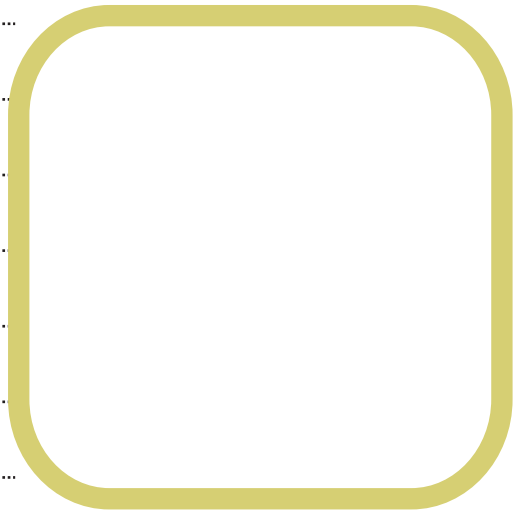
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

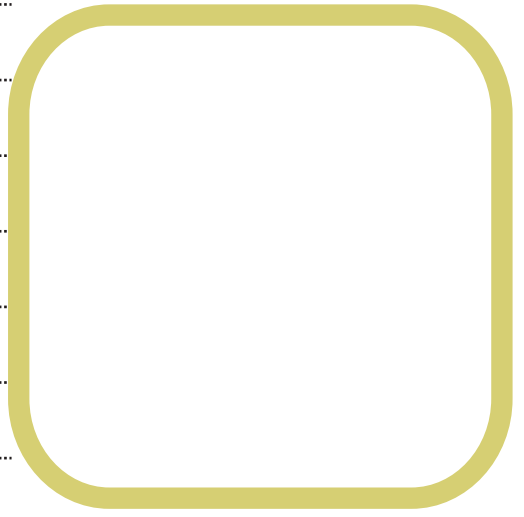
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

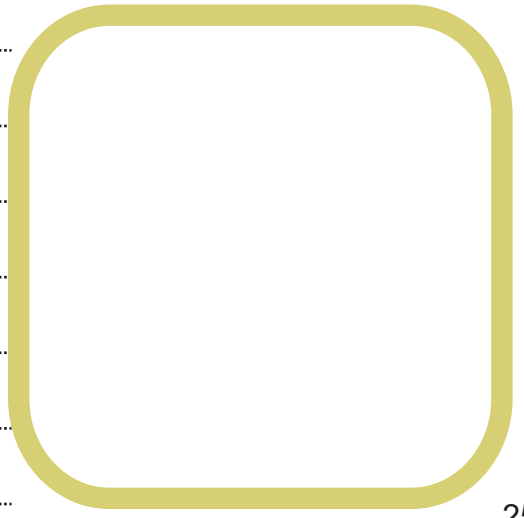
.....

.....

.....

.....

.....



Przepis 3

.....

.....

.....

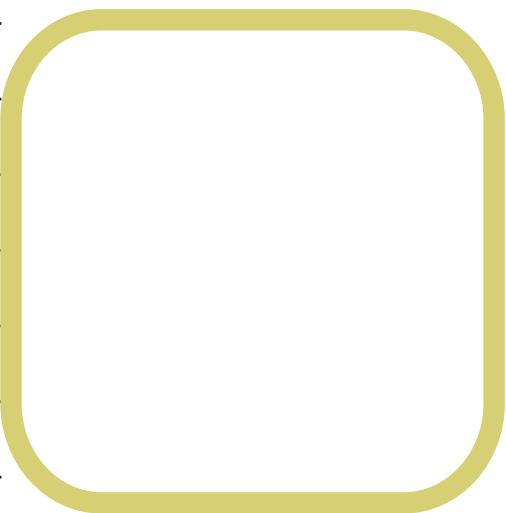
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

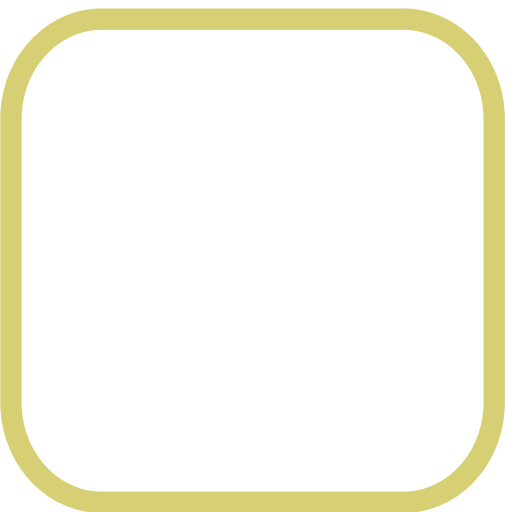
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

