

Warsztaty kulinarne w przedszkolu

17 grudnia w naszym przedszkolu odbyły się wspaniałe warsztaty kulinarne z p. dietetyk z przeworskiego Naturhouse. Wcześniej 10 grudnia w wykładach o zdrowym odżywianiu wzięli udział nasi Rodzice. P. dietetyk wraz z dziećmi omówiła najpierw zdrowe i niezdrowe produkty, a potem przystąpiono do pracy. Najpierw była pasta marchewkowa, potem koktajl owocowy i na koniec mus czekoladowy. Wszystko zdrowe i pyszne!

A oto przepisy:

PASTA MARCHEWKOWA

Składniki: 3 marchewki ugotowane, rodzynki, wiórki kokosowe, cynamon

Przygotowanie: Do posiekanej marchewki dorzucamy rodzynki, wiórki oraz cynamon i miksujemy

KOKTAJL OWOCOWY

Składniki: 3 banany, 2 kiwi, garść orzechów, 2/3 szklanki mleka

Przygotowanie: Wszystko razem miksujemy

MUS CZEKOLADOWY

Składniki: 2 awokado, 8łyżek mleka, 4 łyżki kakao, 2 łyżki miodu

Przygotowanie: Wszystkie składniki miksujemy

