



**Karta pracy do lekcji „Zaczerpnij moc z warzyw i owoców”**

**Zadanie 1.** Napisz, co zjadłaś/-eś dziś na śniadanie. Podkreśl, jakie warzywa i/lub owoce znalazły się w Twoim posiłku. Policz, ile było porcji i kolorów.

Co zjadłaś/-eś?	Liczba porcji:	Liczba kolorów:

**Zadanie 2.** Zaplanuj posiłki na jeden dzień, aby zrealizować zalecane 5 porcji oraz 5 kolorów warzyw i owoców

Posiłek	
Śniadanie	
Śniadanie II	
Obiad	
Podwieczorek	
Kolacja	



**Zadanie 3.** Wypróbuj w domu przepisy na dania z warzyw i stwórz swój własny przepis

## Przepiśnik

*Moje pomysły na kolorowe dania  
z warzyw i owoców*

Właściciel \_\_\_\_\_

## Spis treści

*Frytki z marchewki i selera  
Ryż z kalafوريا  
Tortilla z warzywami  
Omlet kakaowy z marchewką  
Placki z cukinii  
Mój autorski przepis*





## Frytki z marchewki i selera

Lista składników:

- marchew, 150 g
- seler, 150 g
- olej rzepakowy, 10 g (1 łyżka)
- przyprawy: pieprz, oregano, tymianek, papryka słodka

Sposób przygotowania:

Warzywa umyj, obierz, opłucz, osusz. Pokrój na słupki równej grubości. Warzywa wymieszaj z olejem i posyp przyprawami według uznania. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180° C około 30-40 minut.



## Ryż z kalaforia

Lista składników:

- kalafior, 200 g

Sposób przygotowania:

Kalafiora obieramy z liści, dzielimy na różyczki i myjemy. Umytego kalafiora osuszamy i ścieramy na grubych oczkach tarki.

Gotowe! Ryż z kalafiora można użyć jako dodatek do obiadu na surowo, jako składnik surówki lub dodatek do ciasta na pizzę.



## Tortilla z warzywami

Lista składników:

- placki tortilli, 2 sztuki
- hummus, pasta warzywna, serek śmietankowy, twarożek – do wyboru, 40 g (2 łyżeczki)
- ulubione warzywa, najlepiej z każdego koloru, np. szpinak, pomidor/pomidorki koktajlowe, żółta papryka, rzodkiewka i krążki cebuli, w sumie porcja około 100 g

Sposób przygotowania:

Warzywa umyj, osusz i pokrój na mniejsze części. Placki tortilli posmaruj, następnie układaj kolejno szpinak, pokrojone pomidory, paprykę, rzodkiewkę i cebulę lub warzywa, które wybierzesz. Zawień tortillę jak naleśnika (im ściślej, tym lepiej). Możesz przygotować dzień wcześniej, zawinąć w folię spożywczą i włożyć na noc do lodówki. Przed spożyciem pokrój na krążki o jednakowej grubości. To idealna propozycja na drugie śniadanie do szkoły!





## Omlet kakaowy z marchewką

Lista składników:

- jajo, 1 sztuka
- mąka pszenna, najlepiej pełnoziarnista lub wymieszana pół na pół z mąką jasną, łącznie 30 g (3 płaskie łyżki)
- mleko, 50 g (1/4 szklanki)
- marchew, 80 g (2 sztuki)
- proszek do pieczenia, 1 łyżeczka
- cynamon, 1 łyżeczka
- kakao, 1 łyżeczka
- owoce do dekoracji, np. maliny, borówki, truskawki, śliwki

Sposób przygotowania:

Marchew umyj, obierz, opłucz i zetrzyj na tarce (na grubych oczkach). Owoce umyj i osusz; truskawki, śliwki pokrój na mniejsze kawałki, np. ćwiartki. W misce wymieszaj suche składniki (mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, kakao). Do suchych składników dodawaj mokre (jajo, mleko, startą marchew), cały czas mieszając. Jeśli masa będzie zbyt gęsta można dodawać mleka. Nieprzywierającą patelnię teflonową rozgrzej. Na rozgrzaną patelnię wylej gotową masę. Smaż pod przykryciem na małym ogniu przez 5-7 minut. Po tym czasie przewróć omlet na drugą stronę i smaż ponownie przez 5-7 minut.





## Placki z cukinii

Lista składników:

- cukinia, 200-300 g
- jajko, 1 sztuka
- mąka pszenna, może być pełnoziarnista, lub wymieszana pół na pół z mąką jasną, łącznie 40 g (4 płaskie łyżki)
- przyprawy: pieprz, papryka słodka, szczypta soli
- olej rzepakowy do smażenia

Sos jogurtowo-miętowy

Lista składników:

- jogurt naturalny, mały kubeczek (ok. 150-170 g)
- listki świeżej mięty, wg uznania

Sposób przygotowania:

Cukinię umyj, usuń pestki (jeśli to konieczne) i zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Startą cukinię wymieszaj z jajkiem i mąką. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju i rozprowadź na całej powierzchni. Na rozgrzanym oleju smaż niewielkie placki po dwóch stronach, do czasu aż się zarumienią. Osusz na ręczniku papierowym. Możesz podawać z sosem jogurtowo-miętowym.

Przygotowanie sosu: listki mięty umyj, osusz, posiekaj, wymieszaj z jogurtem naturalnym i odstaw na 15-20 minut.





---

### Mój autorski przepis

Nazwa dania: \_\_\_\_\_

Składniki:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sposób przygotowania:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_