

**Przykładowe przepisy na zdrowe drugie śniadania dla dziecka**

**Pasta z bakłażana i oliwek**

Pasta z bakłażana i zielonych oliwek - składniki na 5 kanapek:

* ½ bakłażana
* 6 zielonych oliwek
* 1 ząbek czosnku
* 4 łyżki posiekanego szczypiorku
* 3 łyżki soku z cytryny
* 2 łyżki jogurtu naturalnego
* sól i pieprz

Dodatkowo do przygotowania Lunch Boxa potrzebujesz : 2 kromki chleba typu graham, garść rukoli, 2 plastry pomidora, pół czerwonej papryki.

Bakłażana pokrój w cienkie plastry i posyp solą, odstaw na 15 minut. Następnie opłucz go i osusz. Plastry grilluj lub usmaż na patelni grillowej (bez tłuszczu) aż zmiękną i zbrązowieją. Następnie posyp je solą i pieprzem. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę. Obie kromki chleba posmaruj pastą, następnie na jednej kromce ułóż rukolę i plastry pomidora, przykryj drugą kromką. Włóż kanapkę do lunch boxa i dodaj paprykę pokrojonej w paski. Do picia polecamy butelkę soku pomarańczowego (250ml).

**Posiłek bogaty w**: białko potas, magnez, żelazo, cynk, miedź, witaminę A, E, B1, B2, PP, B6, C i foliany

**Posiłek ubogi w**: cholesterol, tłuszcz

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Składnik | Jednostki | Ilość |
| Energia | Kcal | 276 |
| Węglowodany | g | 61,3 |
| Białko | g | 8,3 |
| Tłuszcz | g | 2,4 |
| Błonnik pokarmowy | g | 6,7 |

**Kolorowa sałatka z papryki z serem brie**

Sałatka - składniki na 8 porcji:

* po strąku czerwonej, żółtej i zielonej papryki
* 3 pomidory
* 15 dag sera typu brie
* czerwona cebula
* 4 ogórki małosolne

Sos:

* 3 łyżki oliwy
* łyżka soku z cytryny
* po szczypcie soli, pieprzu i ostrej papryki
* 1 łyżka posiekanej żółtej papryki
* 1 łyżka posiekanego szczypiorku

Warzywa umyj. Z papryk wykrój gniazda nasienne, resztę pokrój w cienkie paseczki. Pomidory podziel na ósemki, ogórki posiekaj w kostkę, a obraną czerwoną cebulę pokrój w piórka. Ser pokrój w kostkę. Składniki na sos połącz, dopraw i polej sałatkę. Do lunch boxa oprócz sałatki dodaj: grzankę pełnoziarnistą, owoce letnie (wiśnie, maliny, borówki, porzeczki), a do picia - herbatkę owocową bez cukru.

**Posiłek bogaty w**: białko, potas, wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź, witaminę A, E, B1, B2, PP, B6, B12, C i foliany

**Posiłek ubogi w:** Cholesterol

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Składnik | Jednostki | Ilość |
| Energia | Kcal | 275 |
| Węglowodany | g | 50,2 |
| Białko | g | 9,6 |
| Tłuszcz | g | 10,2 |
| Błonnik pokarmowy | g | 14,1 |

**Tartaletki z bakłażanem i mozzarellą**

Składniki na 6 sztuk o średnicy 10 cm:

Kruche ciasto:

* 100 g mąki
* 50 g otrębów owsianych
* 50 g zimnego masła pokrojonego w kostkę
* szczypta soli
* 1 żółtko
* 1 łyżeczka śmietany

Nadzienie:

* 1 duży bakłażan
* 1 kula mozzarelli
* 1 żółtko
* kilka plasterków szynki
* oliwa z oliwek, pieprz czarny, sól, bazylia

Wszystkie składniki ciasta zagnieść, rozwałkować i wylepić foremki. Piekarnik rozgrzej do 200oC i podpiecz samo ciasto w foremkach (10 min.). Bakłażana pokrój na bardzo cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej oliwę i podduś plastry bakłażana z solą. Mozzarellę również pokrój w plasterki, szynkę w kostkę. Na podpieczonym cieście ułóż dekoracyjnie bakłażana i ser. Posyp szynką i posmaruj roztrzepanym żółtkiem doprawionym pieprzem i bazylią. Piecz jeszcze 15 min. Do lunch boxa oprócz tartaletek dodaj garść malin, a do picia sok pomidorowy (300 ml).

**Posiłek bogaty w:** białko, potas, wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź, witaminę A, E, B1, B2, PP, B6, B12, C i foliany

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Składnik | Jednostki | Ilość |
| Energia | Kcal | 283 |
| Węglowodany | g | 39,0 |
| Białko | g | 14,3 |
| Tłuszcz | g | 13,5 |
| Błonnik pokarmowy | g | 12,9 |

**Sałatka z bobu z fetą**

Składniki na 4 porcje:

* 500 g bobu
* 200 g pomidorów
* 125 g sera feta
* 2 ząbki czosnku
* 3 łyżki oliwy z oliwek
* 2 łyżki octu winnego
* 3 łyżki posiekanego koperku
* 12 czarnych oliwek
* sól, pieprz

Bób ugotuj do miękkości w osolonym wrzątku. Odsącz i odstaw do ostygnięcia. Pomidory pokrój w ósemki, a ser feta w niewielkie kostki. Bób wyłuskaj, wymieszaj z pomidorami i fetą. Z oliwy i octu przygotuj sos vinegret - dodaj do niego posiekany koperek. Sałatkę dopraw do smaku solą i pieprzem, polej przygotowanym sosem, udekoruj oliwkami. Do lunch boxa, do sałatki dołóż kromkę grzanki razowej, a na deser mieszankę letnich owoców (maliny, agrest, porzeczki)

**Posiłek bogaty w:** białko, potas, wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź, witaminę A, E, B1, B2,

B6, B12, PP, foliany i C

**Posiłek ubogi w:** Cholesterol

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Składnik | Jednostki | Ilość |
| Energia | Kcal | 297 |
| Węglowodany | g | 52,5 |
| Białko | g | 14,8 |
| Tłuszcz | g | 10,2 |
| Błonnik pokarmowy | g | 16,5 |

Więcej informacji:

[www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl)

Kontakt dla mediów:

**Marta Modzelewska**

Grupa BRM

kom: 884 886 506

[marta.modzelewska@grupabrm.pl](mailto:marta.modzelewska@grupabrm.pl)