JUNIOR EDU-ŻYWIENIE

Kolorowa woda smakowa

Rubinowe rozgrzanie

Składniki:

- Mrożone wiśnie - 1 opakowanie (450 g)
- Naturalny sok z granatu – 1 litr
- Gotowany burak – 1 średni burak
- Goździki mielone - mała szczypta
- Pestki granatu do szklanek

Sposób przygotowania:

- Lekko rozmrożone wiśnie przełożyć do kielicha blendera
- Dodać ugotowanego, ostudzonego i obranego buraka
- Dodać mielone goździki i naturalny sok z granatu i całość zblendować na gładką masę
- Przygotowany koncentrat podawać po rozcieńczeniu zimną lub gorącą wodą z dodatkiem pestek granatu.
- Przygotowany koncentrat przelej do szklanej butelki i przechowuj w warunkach chłodniczych do 3 dni.

Liczba porcji: 40

Minister Edukacji i Nauki | Ministerstwo Zdrowia | Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Instytut Badawczy | SGGW 1816

Zadanie „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior-Edu-Żywienie (JEŻ)" finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/97

JUNIOR EDU-ŻYWIENIE

Kolorowa woda smakowa

Słoneczna jesień

Składniki:

- Pieczona dynia (najlepiej piżmowa) - ½ średniej sztuki
- Mandarynki – 10 szt.
- Naturalny sok z rokitnika – 250 ml
- Świeży imbir - 2 łyżeczki startego
- Kurkuma - szczypta
- Miód - do smaku
- Winogrona białe do szklanek

Sposób przygotowania:

- Miąższ upieczonej dyni przełożyć do kielicha blendera
- Dodać wyciśnięty sok z mandarynek, obrany i otarty świeży imbir, kurkumę i sok z rokitnika
- Całość zblendować na gładką masę i ewentualnie dosłodzić miodem do smaku
- Przygotowany koncentrat podawać po rozcieńczeniu imną lub gorącą wodą z dodatkiem świeżych białych winogron.
- Przygotowany koncentrat przelej do szklanej butelki i przechowuj w warunkach chłodniczych do 3 dni.

Liczba porcji: 40

Minister Edukacji i Nauki | Ministerstwo Zdrowia | Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Instytut Badawczy | SGGW 1816

Zadanie „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior-Edu-Żywienie (JEŻ)" finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/97

JUNIOR EDU-ŻYWIENIE

Kolorowa woda smakowa

Zielone orzeźwienie

Składniki:

- Dojrzałe kiwi - 6 szt.
- Ogórek - 1 duża sztuka
- Naturalny sok jabłkowy przecierowy – 1 litr
- Naturalny barwnik spożywczy zielony (wodorozpuszczalny) - ½ łyżeczki
- Mięta pieprzowa – po 2 gałązki na dzbanek
- Półplasterki ogórka do szklanek

Sposób przygotowania:

- Obrane zielone kiwi i świeżego ogórka przełożyć do kielicha blendera
- Dodać naturalny sok jabłkowy, barwnik spożywczy i całość zblendować na gładką masę
- Do dzbanka włożyć lekko rozgniecione gałązki mięty pieprzowej i dodać trochę zblendowanego koncentratu
- Podawać po rozcieńczeniu zimną wodą z dodatkiem plasterków świeżego ogórka.
- Przygotowany koncentrat przelej do szklanej butelki i przechowuj w warunkach chłodniczych do 3 dni.

Liczba porcji: 40

Minister Edukacji i Nauki | Ministerstwo Zdrowia | Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Instytut Badawczy | SGGW 1816

Zadanie „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior-Edu-Żywienie (JEŻ)" finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/97

JUNIOR
EDU-ŻYWIENIE

Kolorowa woda smakowa

Błękitne zaskoczenie

Składniki:

- Mrożone truskawki - 1 opakowanie (450g)
- Cytryna – 2 sztuki
- Papryczka chili – ½ małej sztuki
- Naturalny sok z aronii – 250 ml
- Cynamon - duża szczypta
- Naturalny barwnik spożywczy niebieski (wodorozpuszczalny) - ½ łyżeczki
- Miód - do smaku
- Borówki do szklanek

Sposób przygotowania:

- Lekko rozmrożone truskawki przełożyć do kielicha blendera
- Dodać wyciśnięty sok z cytryny oraz pozbawioną pestek świeżą papryczkę chili
- Dodać naturalny sok z aronii, cynamon, barwnik spożywczy oraz miód i całość zblendować na gładką masę
- Przygotowany koncentrat podawać po rozcieńczeniu zimną lub gorącą wodą z dodatkiem świeżych borówek.
- Przygotowany koncentrat przelej do szklanej butelki i przechowuj w warunkach chłodniczych do 3 dni.

Liczba porcji: 40

Minister Edukacji i Nauki | Ministerstwo Zdrowia | Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Instytut Badawczy | SGGW 1816

Zadanie „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior-Edu-Żywienie (JEŻ)" finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/97