Pierwsze śniadanie z nowalijkami.

1. Podpisz ilustracje.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kolorowanka Zielona sałata | Kolorowanki dla dzieci do druku  …………………………………………. | Rzodkiewka  ………………………………………. | Cebula ze szczypiorkiem | Mamydzieci.pl  ………………………………………. |
| Ogórek kolorowanka : Kolorowanki  ……………………………………………… | Marchew  …………………………………………. | Kolorowanka Pomidor | Kolorowanki dla dzieci do druku  …………………………………………… |

Pierwsze warzywa pojawiające się na wiosnę to ……………………………………………………………………

2. Przeczytaj lub wysłuchaj wiersza. Podkreśl nazwy warzyw, które występują w wierszu.

„Nowalijki”

Wezmę świeżą bułkę,

Masłem posmaruję,

Nakroję rzodkiewek,

Szczypiorkiem posypuję,

I do smaku solę

I życzę smacznego.

Tyle tu witamin,

Częstuj się kolego!

- Co można zrobić jeszcze z nowalijek na pierwsze śniadanie oprócz kanapek?

- Wyszukaj przepisów na śniadanie z wykorzystaniem nowalijek. Wybrany przepis zapisz na kartce, później wkleimy go do naszych przepiśników.

- Poniżej propozycje na pierwsze śniadanie z wykorzystaniem młodych warzyw. Jeżeli masz w domu produkty z danego przepisu, spróbuj samodzielnie przygotować jeden z nich. Powodzenia ☺

\*

Twarożek z rzodkiewką i czosnkiem

|  |  |
| --- | --- |
| SKŁADNIKI | PRZYGOTOWANIE |
| - 1 kostka białego sera półtłustego  - 5 rzodkiewek  - 2 ząbki czosnku  - 2 łyżki jogurtu naturalnego  - 1 garść posiekanego szczypiorku  - sól i pieprz | Kostkę sera z dodatkiem jogurtu ugniatamy widelcem. Rzodkiewkę myjemy, suszymy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Obrany czosnek, rozgniatamy w moździerzu ze szczyptą soli lub przeciskamy przez praskę. Szczypiorek siekamy. Do sera dodajemy rzodkiewkę, czosnek i szczypiorek. Mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem. Przed podaniem schładzamy 10-20 minut. Smacznego! |

\*

Sałatka

|  |  |
| --- | --- |
| SKŁADNIKI | PRZYGOTOWANIE |
| - sałata karbowana  - 2 ogórki  - pęczek rzodkiewek  - puszka kukurydzy  -3 jajka ugotowane na twardo  - pieprz  - sól  - oliwa z oliwek | Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Jajka ugotowane na twardo obierz ze skorupek. Sałatę porwij na kawałki, ogórki i rzodkiewki pokrój na plasterki, a jajka na małe cząstki. Pokrojone składniki wymieszaj z kukurydzą. Całość dopraw solą i pieprzem, a także skrop oliwą z oliwek. |