Działania Towarzyszące realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym Podprogram 2015.

***kasze***

 *to bogactwo składników mineralnych, witamin z grupy B i błonnika, warto je jeść kilka razy w tygodniu*

|  |
| --- |
| **Zupa - krem brokułowy z kaszą** |
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| * skrzydło z indyka

***warzywa zielone****Cenne źródło witamin z grupy B, minerałów, oraz błonnika. Kolorowe warzywa i owoce powinny występować w każdym posiłku w ciągu dnia i są podstawą piramidy żywieniowej.* * marchewka – 3 szt.
* pietruszka – 2 szt.
* brokuł - 5 szt.
* serek topiony naturalny - 2 sztuki
* zielona pietruszka, bazylia, lubczyk
* ząbek czosnku
* sól
* kasza jęczmienna
 | Skrzydło z indyka zalewamy 1,5 l wody - gotujemy 15 minut. Dodajemy marchewkę, pietruszkę (przekrojone na 4 części), czosnek i lubczyk - gotujemy kolejne 15 minut.Kaszę jęczmienną gotujemy na sypko.Dodajemy brokuły podzielone na małe różyczki. Doprawiamy solą, bazylią, zieloną pietruszką. Gotujemy 15 minut.Czekamy aż nieco ostygnie, wyławiamy mięso, marchewkę i pietruszkę. Dodajemy serek topiony i blendujemy na krem.Przekładamy na talerz i posypujemy ugotowaną kaszą jęczmienną. |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **kasza jęczmienna, serek topiony** |

|  |
| --- |
| **Świderki w czerwonym sosie** |
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| * 1 opakowanie makaronu

***soczewica****dobra alternatywa dla produktów mięsnych: zawiera dużo białka oraz żelaza. Ponadto potas, kwas foliowy i błonnik** cebula 2 szt.
* czosnek kilka ząbków
* soczewica czerwona - 1,5 szklanki
* przecier pomidorowy 200-300 g
* 200-300 g żółtego sera
* sól
* ostra czerwona papryka, bazylia, oregano
 | Makaron gotujemy al dente - na półtwardo. Odcedzamy i dodajemy 2 łyżki oleju, mieszamy, by się nie skleił.Cebule siekamy w kosteczkę, ząbki czosnku kroimy w małe kawałki, lub przeciskamy. W garnku rozgrzewamy 2 łyżki oleju.  Posiekaną cebulę należy zeszklić, następnie wrzucamy czosnek i wypłukaną na sitku soczewicę. Zalewamy wszystko 2 szklankami wody. Gotujemy 15 minut. Dodajemy przecieru pomidorowego. Przyprawiamy do smaku solą, ostrą papryką, bazylią i oregano.Mieszamy makaron z częścią sosu. Nakładamy na talerze. Polewamy odrobiną sosu, posypujemy startym serem żółtym. |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **przecier pomidorowy, olej rzepakowy, makaron, ser żółty** |

|  |
| --- |
| **Sałatka ryżowa z owocami** ***cukier****większość żywności gotowej zawiera ogromne ilości cukru. Stanowi on nie tylko dużą porcję bezwartościowych kcal, ale też wypłukuje z naszego organizmu cenne minerały. Duże spożycie powoduje nadwagę i sprzyja cukrzycy typu II. Przygotuj zdrowe słodkości w domu i ogranicz spożycie cukru - na zdrowie!*  |
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| * szklanka ryżu
* 3 szklanki mleka
* kiwi 3 szt.
* pomarańcze 3 szt.
* orzechy włoskie - 200 g
* cynamon
 | Do garnka nalewamy wody, tak by przykryła dno (0,5 cm) i gotujemy. Wrzucamy ryż, zalewamy mlekiem, przykrywamy pokrywką. Gotujemy na średnim ogniu, kiedy się zagotuje skręcamy ogień na minimalny i gotujemy ciągle pod przykryciem (nie mieszając) ok 15 minut, aż ryż wchłonie mleko.Pomarańcze i kiwi kroimy w małe cząstki, mieszamy z lekko przestudzonym ryżem i dodajemy cynamonu.Nakładamy i posypujemy pokrojonymi orzechami.  |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **mleko, ryż, cukier** |

|  |
| --- |
| **Brownie muśnięte truskawką** |
| **Składniki** | **Wykonanie** |
| * szklanka kaszy jaglanej

***kakao naturalne****bogate źródło magnezu, żelaza, potasu, fosforu oraz cynku** 6 łyżek oleju rzepakowego
* 6 jajek
* 2/3 szklanki kakao
* 2/3 szklanki cukru
* 2 łyżeczki proszku do pieczenia
* 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
* kokos do posypania
* dżem truskawkowy
 | Kaszę przepłukujemy na zmianę zimną wodą, gorącą wodą i zimną wodą (by pozbyć się saponin powodujących goryczkę). Do garnka z grubym dnem wsypujemy kaszę i zalewamy 1 i 1/2 szklanki wody. Gotujemy pod przykryciem na bardzo małym ogniu, aż kasza wchłonie wodę (ok 12 min). Nie mieszamy. Po ugotowaniu studzimy.Dodajemy pozostałe składniki poza kokosem i blendujemy na w miarę gładką masę.Blaszki keksówki wykładamy papierem do pieczenia. Do każdej wlewamy pół porcji ciasta, delikatnie posypujemy wiórkami kokosowymi.Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez około 30-40 minut. Kroimy i delikatnie smarujemy dżemem truskawkowym. |
| Z paczki POPŻ wykorzystamy: **cukier, olej, dżem truskawkowy** |