

# Hravo a zdravo z ovocia a zeleniny



Autori:

Kolektív žiakov zo VII.B a VIII.A - ZŠ Žitavská 1, Bratislava

## Obsah

Mrkvovo-jablkový šalát .....	3
Melónový šalát .....	4
Ovocné špízy .....	5
Ovocný pohár .....	6
Ovocno-zeleninová šťava .....	7
Mätový čaj .....	7
Zeleninové paličky .....	8
Zeleninový šalát .....	9
Čarujeme z ovocia a zeleniny .....	10

Upozornenie: Recepty pripravuj vždy s pomocou dospelých, ktorí Ti pomôžu suroviny nakrájať a nastrúhať. Nepoužívaj ostré kuchynské nože, tie patria do rúk dospelým!

# Mrkvovo-jablkový šalát

Tento jednoduchý šalát plný vitamínov pripravíš veľmi rýchlo a ľahko. Skvele sa hodí k mäsu.

## Potrebujeme:

2 jablká

1 mrkvu

1 citrón

Jablká a mrkvu umyjeme pod tečúcou vodou a ošúpeme. Postrúhame na jemnom strúhadle. Z citróna vytlačíme šťavu a polejeme ňou ovocie. Premiešame.



# Melónový šalát

Melónový šalát chutí výborne a zaručene ním prekvapíš návštevu, alebo ťa osvieži v letných horúčavách.

## Potrebuje:

1 vodový melón alebo žltý melón

2 nektarinky

1 strapec bieleho hrozna

2 banány

1 jablko

Melón prekrojíme a lyžicou z neho vyberáme dužinu, ktorú si dáme do misky.

Pridáme na kolieska nakrájané banány a umyté bobule hrozna. Jablko

a nektarinky umyjeme, nakrájame na kocky a pridáme k ovociu. Premiešame.



# Ovocné špízy

Ovocnými špízmi zaručene prekvapíš kamarátov na oslave!

## Potrebujeme:

drevené špajle

20 jahôd

2 pomaranče

1 strapec tmavého hrozna

2 banány

2 kivi

Jahody, hrozno umyjeme. Pomaranče, kivi a banány ošúpeme a pokrájame na menšie kusy. Na drevené špajle postupne napichujeme jahody, kúsok pomaranča, koliesko banánu, kivi a bobuľku hrozna.



# Ovocný pohár

Pohár plný vitamínov nielen nádherne vyzerá, ale aj výborne chutí. Priprav ho s maminou ako prekvapenie k nedeľnému obеду.

sklenené poháre

16 jahôd

2 kivi

čučoriedky

2 banány

3 mandarínky

Ovocie umyjeme. Banány nakrájame na kolieska, kivi a mandarínky na kocky. Do pohára dáme 4 jahody, na ne vrstvu kivi, potom kolieska banánov, vrstvu čučoriedok a pokrúpané mandarínky. Z tohto množstva ovocia pripravíš 4 poháre.



# Ovocno-zeleninová šťava

Ovocno-zeleninová šťava výborne uhasí smäd a dodá telu vitamíny. S pomocou dospelých priprav túto výbornú šťavu pre rodinu.

1 červená repa

1 pomaranč

1 mrkva

1 jablko

Zeleninu a ovocie ošúpeme  
a odšťavíme v odšťavovači.



## Mätový čaj

Čaj z čerstvej mäty nádherné vonia aj chutí.

Popros maminku nech ti ho pomôže pripraviť!

čerstvá mäta

citrón

med alebo cukor

Do pohára dáme lístky čerstvej mäty, zalejeme horúcou vodou a ochutíme cukrom, alebo medom a citrónom.

# Zeleninové paličky

Zeleninové paličky sú výborné a zdravé osvieženie na oslavu i na desiatu.

2 šalátové uhorky

1 mrkva

1 červená paprika

biely jogurt

olej

korenie zaziky

Uhorky a mrkvu ošúpeme. Papriku umyjeme a nakrájame na paličky. Jednu uhorku a mrkvu nakrájame tiež na paličky.

Pripravíme si dip: Uhorku nastrúhame, pridáme do jogurtu, dáme 1 lyžičku oleja a 2 lyžičky korenia, premiešame.

Zeleninové paličky podávame s dipom.



# Zeleninový šalát

Zeleninový šalát Ti dodá energiu a silu, výborne chutí s mäsom, ale aj ako samostatné jedlo.

šalátová uhorka

2rajčiny

1 konzerva sterilizovanej kukurice

paprika

1 čínska kapusta

Dip:

biely jogurt

olej

korenie zaziky

šalátová uhorka



Uhorku ošúpeme, papriku, čínsku kapustu a rajčiny umyjeme. Zeleninu nakrájame na menšie kocky. Dáme do misky, pridáme kukuricu osolíme a zalejeme dipom, premiešame.

Pripravíme si dip: Uhorku nastrúhame, pridáme do jogurtu, dáme 1 lyžičku oleja a 2 lyžičky korenia, premiešame.