

”
GAMINKITE
desertus
iš vaisių ir
uogų



Augaliniai ledai be pridėtinio cukraus

*Kreminiai ledai su
avietėmis*

Reikės:

- 2 šaldytų bananų
- 3 puodelių uogų be kauliukų (gali būti šaldytos)
- * 100ml kokosų kremo (grietinėlės)
- * Pagardams : vaisių gabalėlių, uogų, smulkintų riešutų, smulkinto juodojo šokolado

*Nebūtina



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

Daržovės mūsų lėkštėje

sveiki receptai Tau

Daržovės mūsų lėkštėje

Praktiniai



Edukaciniai užsiėmimai

Užsiėmimai skirti:

Įmonėms

Organizacijoms

UŽSIREGISTRUOK!

Užsiėmimų metu gaminsime ir skanausime sveikatai palankesnius patiekalus iš daržovių, vaisių ar uogų

Dalinsimės receptais, motyvuosime kurti įvairiaspalvę vaivorykštę ir namuose, kasdieninėje mityboje



Užsiėmimus veda:
visuomenės sveikatos specialistės

Dėl užsiėmimų kreiptis:

Diana Gedminienė

tel. +37061207271

diana.gedminiene@sveikatos-biuras.lt

Užsiėmimų

trukmė

nuo 45 min.

iki 60 min.

Gaminimas

1. Prieš gaminant ledus, šaldytus bananus 10 minučių palaikome kambario temperatūroje, kad jie šiek tiek suminkštėtų.
2. Visus produktus sudedame į galingą kokteilinę ar maisto smulkintuvą ir sutriname iki vientisos masės.
3. Taip paruoštus ledus galima išskirstyti porcijomis ir patiekti.
4. Taip pat, galima masę perkelti į kepimo formą ir sušaldyti šaldiklyje. Prieš valgant palaikyti kambario temperatūroje apie 15 minučių, kol ledai šiek tiek suminkštės, tada formuoti ledų rutuliukus, naudojant verdančiame vandenyje įkaitintą ledų šaukštą.
5. Ledus galima valgyti vienus arba patiekti su įvairiais pagardais: vaisių gabalėliais, uogomis, kapotais riešutais ar šokoladu



”

Daržovių, vaisių
ar uogų
valgykite
kiekvieno valgio
metu



Kas dieną rekomenduojama suvartoti bent 400–500 g arba 5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių – apie 300 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–200 g vaisių bei uogų.

Suvalkosite daugiau jei:



❄️ Jei šaldiklyje turėsite visada šaldytų daržovių, jų mišinių.

Jei kelioms dienoms į priekį prisipaustysite daržovių ir jas laikysite šaldytuve gerai matomoje vietoje.

Jei užkandžiams rinksitės daržoves, vaisius ir uogas.



Jei pasirūpinsite, kad daržovės nuolat būtų šviežios, tam kuo puikiai tinka vakuminės pakuotės ir indeliai.



Jei gaminsite pagrindinius patiekalus iš daržovių.

Vasaros suktinukai

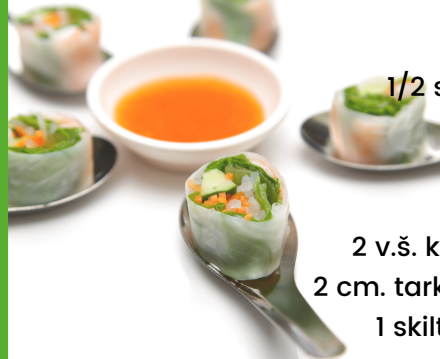
Summer rolls'ai

Suktinukams reikės:

- 10 ryžių popieriaus lakštų
- 150 g. ryžių vermišelių
- 2 morkų
- 5 raudonojo kopūsto lapų
- 1 avokado
- Laimo sulčių
- 1 mango
- Sezamo sėklų

Padažui reikės:

- 1/2 stiklinės riešutų sviesto
- 4 v.š. sojos padažo
- 3 v.š. kokosų pieno
- 3 v.š. laimo sulčių
- 2 v.š. klevų sirupo ar medaus
- 2 cm. tarkuotos imbiero šaknies
- 1 skiltelės tarkuoto česnako



Gaminimas

1. Pirmiausia, pasiruošiamė visus priedus – daržoves supjaustome norimo dydžio juostelėmis, išverdame ryžių vermišelius (išvirusius perliejame šaltu vandeniu, kad nebūtų sulipę).
2. Paruošiamė padažą – indelyje sumaišomė visus ingredientus iki vientisos masės.
3. Ryžių popieriaus lakštą merkiame į šaltą vandenį ir palaikomė 10 sekundžių. Išimame iš vandens ir perkeliame ant tolygaus paviršiaus – stalviršio ar lentelės. Lakštas bus dar kietas, bet šlapias ir kol dėliosime visus priedus, jis galutinai suminkštės.
4. Per lakšto vidurį nedidelėmis krūvelėmis dėliojame visus priedus.
5. Nuo apačios atkeliame lakštą, juo apskukame visus priedus, užlenkiame šonus ir susukame.

Humusas

Atraskite savo mėgstamo skonio humusą. Kadangi tai gali būti ir puikus pagrindinis patiekalas, užkandis, padažas ar net pagardas prie kitų patiekalų.



Humusas
su
burokėliais

Reikės:

- 250 g. konservuotų arba virtų avinžirnių
- 1 virto burokėlio
- 1 skiltelės česnako
- 2 v.š. citrinos sulčių
- 2 v.š. tahini (sezamų pastos)
- 1 v.š. alyvuogių aliejaus
- 2 v.š. skysčio nuo konservuotų avinžirnių arba vandens
- 1/2 a.š. malto kumino
- 1/2 a.š. druskos
- Žiupsnelio pipirų

Būtinai išbandykite ir kitus skonius, kol atrasite savo mėgstamiausią!



su ciberžole



su čili pipirais



su rūkyta paprika

Gaminimas

Visus ingredientus dedame į maisto smulkintuvą ir sutriname iki vientisos masės.

Laikykite sandariame indelyje šaldytuve 5 dienas.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Mus rasite adresu Šiauliai, Varpo g. 9