

Podsumowanie rywalizacji międzyklasowej w ramach Szkolnych Dni Zdrowia w SP 45

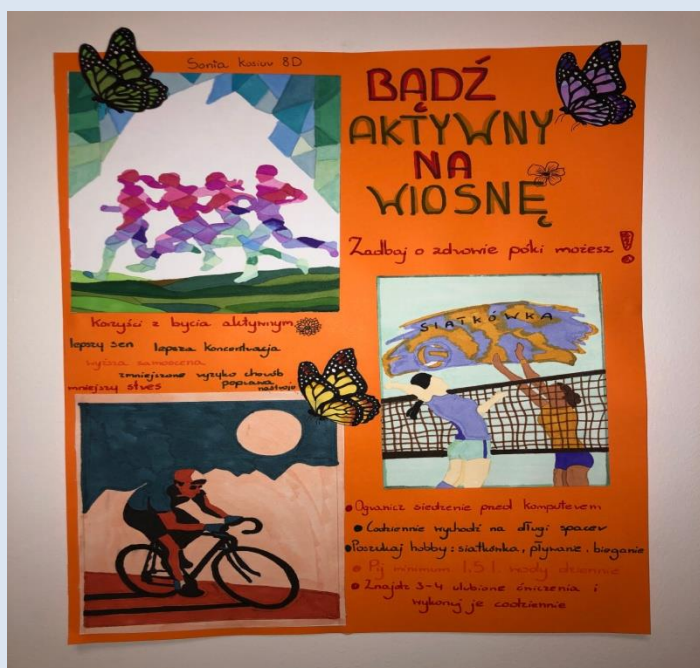
Klasa	Plakat	Przepis	Wyzwanie sportowe	Razem
5b	10	15	15	40 pkt 1 miejsce
8d	15	5	5	25 pkt 2 miejsce
4d	5	15		20 pkt 3 miejsce
6d		10	10	20 pkt 3 miejsce

Dziękujemy pozostałym klasom i uczniom za włączenie się do zadań: 4a, 8a, 6a, 4c, 6c, 4b, 8c

Plakaty „Bądź aktywny na wiosnę”

1 miejsce

2 miejsce



3 miejsce

„Pysznie, zdrowo, kolorowo, czyli samo zdrowie na talerzu”

1 miejsce

KLASA IV D

Sałotka wiosenna z pieczonym kurczakiem



Orzeźwiający mus
bananowo -
pomarańczowy



Deser bananowy



Granola z jogurtem i owocami



Składniki na granole

3-4 łyżki oleju
2 łyżeczki miodu
1 łyżeczka cynamonu
szczypta soli
200 g płatków owsianych
górkich
3 łyżki orzechów
laskowych/włoskich
3 łyżki wiórków kokosowych
3 łyżki suszonych niesiarkowanych
moreli pokrojonych w paski lub
rodzynek



Przygotowanie deseru:

600g jogurtu naturalnego
200g mrożonych lub świeżych owoców
2 łyżeczki miodu (opcjonalnie) ulubione dodatki

Ciasteczka owsiane

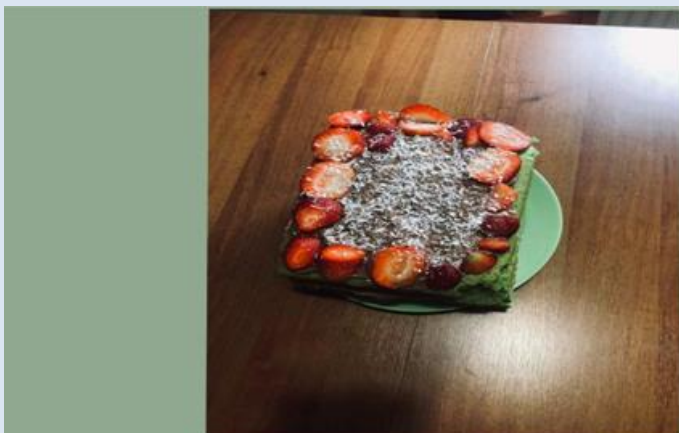
Składniki

2 szklanki maki pszennej pełnoziarnistej (razowej)
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 szczypta soli
3 szklanki płatków owsianych górskich
1 szklanka żurawiny
2 jajka
1 szklanka masła (1 kostka 200g)
1 ¼ szklanki cukru trzcinowego
łyżeczka ekstraktu waniliowego



Karolina Karpińska 5b

2 miejsce Ciasto szpinakowe 6d



Ciasto szpinakowe

Składniki na ciasto:

25 dag świeżego szpinaku, skórkę z 1 cytryny, 1/3 szklanki cukru, 2 sztuki jajka, 3/4 szklanki oleju, 1,5 szklanki mąki, 2 łyżki proszku do pieczenia

Składniki na masę (którym jest przekładane ciasto) :

Serek mascarpone, śmietana 30%, gorzka czekolada roztopiona w kąpielii wodnej z mlekiem

ciasto wykonane przez Aleksandrę Baczyńską Karolinę Seweryn oraz Anastazję Bińkowską

Dodane zostały truskawki oraz wiórki kokosowe

3 miejsce

Moja ulubiona zdrowa sałatka Natalia Sojka 4a

Składniki na sałatkę:

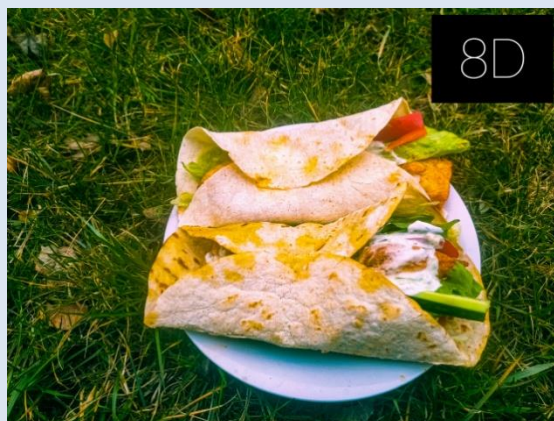
- Jeden ogórek zielony
- Jeden pomidor
- Garstka oliwek
- Ser sałatkowy grecki, w kostkach
- Słonecznik prażony
- Mix sałat
- Odrobine soli i oliwy z oliwek



Przepis:

1. Pomidora i ogórka obieramy ze skórki i kroimy w kostkę.
2. Oliwki kroimy w połówki lub w ćwiartki.
3. Do miski wsypujemy sałatę.
4. Następnie dodajemy pokrojonego pomidora, ogórka, oliwki i ser.
5. Przyprawiamy odrobiną soli i polewamy odrobiną oliwy z oliwek.
6. Całość posypujemy słonecznikiem i mieszamy.

Zdrowa Tortilla



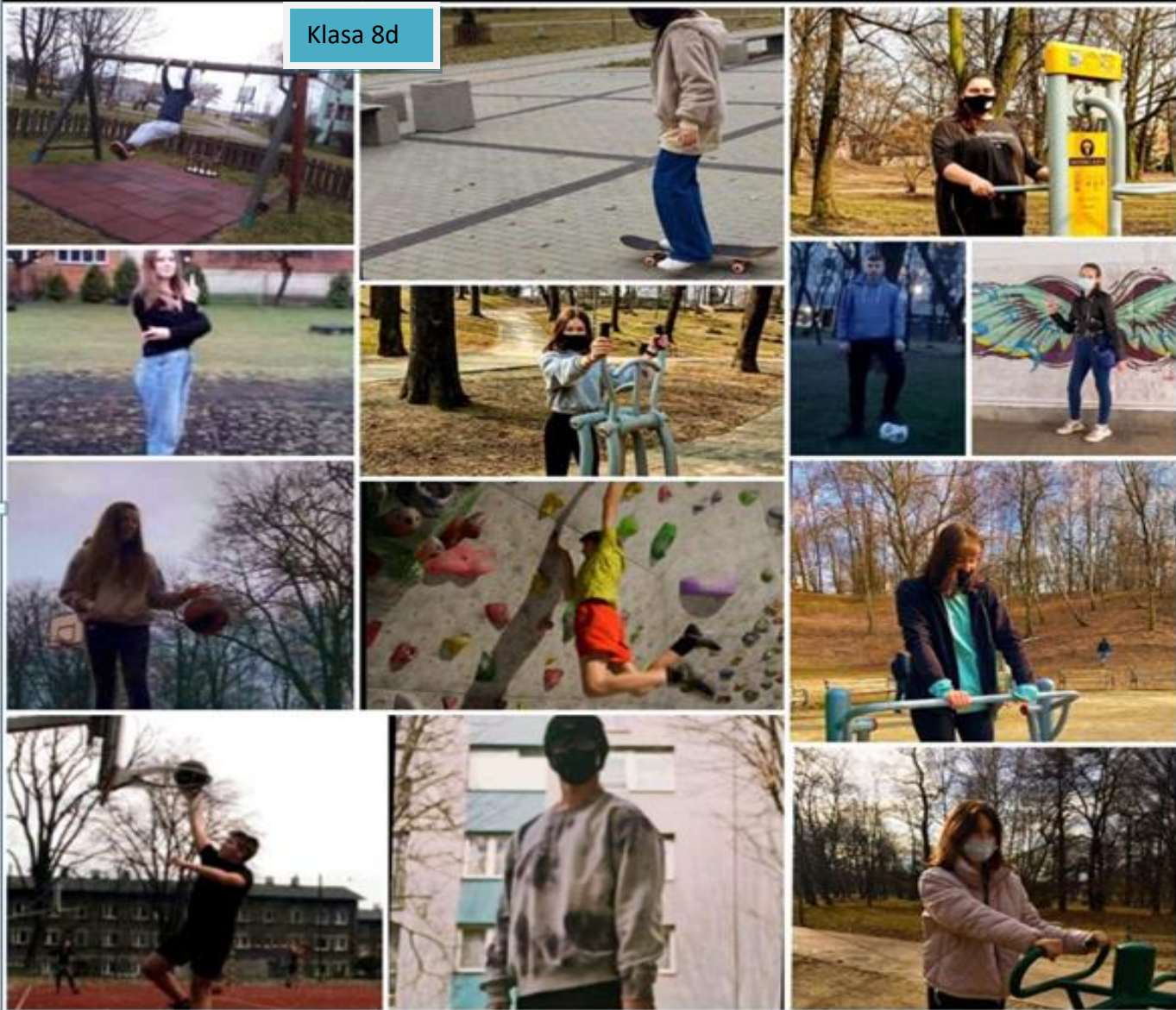
Aktywne wyzwanie sportowe

klasa 5b



klasa 6d

Klasa 8d



Agnieszka Coför , Małgorzata Zietek, Magdalena Głąb