

FASZEROWANE JAJKA



SKŁADNIKI:

- 6 jajek
- 1/2 łyżeczki papryki w proszku
- 2 łyżki majonezu
- 1/2 łyżeczki gorczycy w proszku

PRZYGOTOWANIE:

Włożyć jajka do garnka z osoloną wodą. Doprowadzić wodę do wrzenia i ugotować jajka na twardo (około 10 do 15 minut). Ugotowane jajka wyjąć z wody i ostudzić. Odrzeć ze skorupki, poprzecinać wzdłuż na pół i wyjąć żółtka.

Włożyć żółtka do miski i rozgnieść widelcem. Dodać paprykę, majonez i gorczycę. Dobrze wymieszać. Nakładać masę łyżeczką do połówek jajek, schłodzić i podawać.

Żółtko jest źródłem lecytyny, która nie pozwala, by cholesterol odkładał się na ścianach naczyń krwionośnych, a także luteiny, stanowiącej ochronę przed zgubnym promieniowaniem słonecznym i korzystnie wpływającej na wzrok.



OWOCOWE SZASZŁYCZKI



SKŁADNIKI:

- **BANAN**- posiada dużo potasu, błonnika i witaminy C
- **KIWI**- zawiera witaminę C i E
- **JABŁKO**- posiada wysoką zawartość witaminy A, B1, B2, C i E
- **BRZOSKWINIA**-zawiera witaminę A, B1, C,

Banany są źródłem potasu, który odpowiada za dostarczanie do mózgu tlenu. Mają one więc pozytywny wpływ na układ krążenia i wspomagają wysiłek intelektualny.

Kiwi jest jednym z niewielu owoców, które zawierają wapń. Jedzenie kiwi może być bardzo dobre dla naszej cery. Kiwi bogate jest w witaminę E, która chroni przed zmarszczkami oraz kwas foliowy wpływa dodatnio na system nerwowy i pracę mózgu.

Brzoskwinie są bogate w: wapń, żelazo, magnez. Dlatego powinni jeść je chorzy na anemię, kobiety w ciąży, a także wegetarianie. Brzoskwinie mają działanie moczopędne, wspomagają trawienie. Jadane regularnie oczyszczają organizm z toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii.

Jabłka jedzone na surowo wzmacniają serce, układ nerwowy, mięśnie poprawiają pracę wątroby.



CIASTKA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI



Składniki :

- 1 kostka margaryny
- 3/4 szkl. cukru i cukier waniliowy
- 2 jajka
- 3 szkl. mąki
- 1 łyżeczka proszku
- 5 szkl. płatków kukurydzianych
- posiekane orzechy, czekolada, słonecznik.

Przygotowanie:

Margarynę roztopić, ostudzić.
Jaja utrzeć z cukrem i dodać resztę składników.
Wymieszać na jednolitą masę.
Formować kulki i upiec.

SŁONECZNIK- zawiera witaminę B6, cynk i wapń.

Dobrze wpływa na trądzik młodzieńczy i odmładza.

