

# Zielona Kraina



Edukacja ze smakiem!

## Przepisy

Smacznie i zdrowo!



**Zielona**  
Kraina



**Jerónimo  
Martins**

[zielona-kraina.com](http://zielona-kraina.com)

# Sałatka

## „Zielonej Krainy”



### **Składniki:**

- mieszanka sałat z **Roszponką Vital Fresh**
- pomidorki koktajlowe
- pestki dyni
- pestki słonecznika
- marchewka
- kietki np. brokuła

### **Sos:**

- ½ szklanki wody
- ½ szklanki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- 1 łyżka musztardy francuskiej
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżka miodu
- szczypta soli morskiej i świeżo mielonego pieprzu

### **Sposób przygotowania:**

Składniki na sos zmiksować w blenderze do uzyskania jednolitego sosu. Do mieszanki sałat dodać pokrojone pomidorki, startą na tarce marchewkę, kietki i posypać pestkami dyni i słonecznika. Polać sosem.



Deser

## „Słodkie pralinki”



### Składniki (na ok. 30 sztuk):

- migdały: 100 g
- nerkowce: 100 g
- rodzynki: 200 g
- naturalne kakao: 40 g
- banan: 2 sztuki (b. dojrzałe)
- wiórki kokosowe: 300 g

### Do obtaczania:

- wiórki kokosowe: ok. 200 g

### Sposób przygotowania:

Do blendera wsypać migdały i nerkowce zmiksować na drobny „piasek”. Dodać namoczone w wodzie rodzynki, banana, kakao i całość zmiksować na klejącą masę. Dosypywać wiórki kokosowe do zagęszczenia masy, do ścisłej konsystencji. Przełożyć do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia, ugnieść i przełożyć na deskę. Pokroić na kwadraciki. Uformować z masy małe kuleczki i obtoczyć je w wiórkach kokosowych.



# Koktajl

## „Zielona energia”



### Składniki:

- Szpinak baby Vital Fresh: 50 g
- Jarmuż Vital Fresh: 50 g
- banan: 2 sztuki
- jabłko: 3 sztuki
- sok z pomarańczy: 200 ml
- woda: ok. 400-500 ml

### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki włożyć do blendera, dokładnie zmiksować. Koktajl przełożyć do szklaneczek i gotowe.

Więcej inspirujących przepisów znajdziesz na:

[zielona-kraina.com](http://zielona-kraina.com)