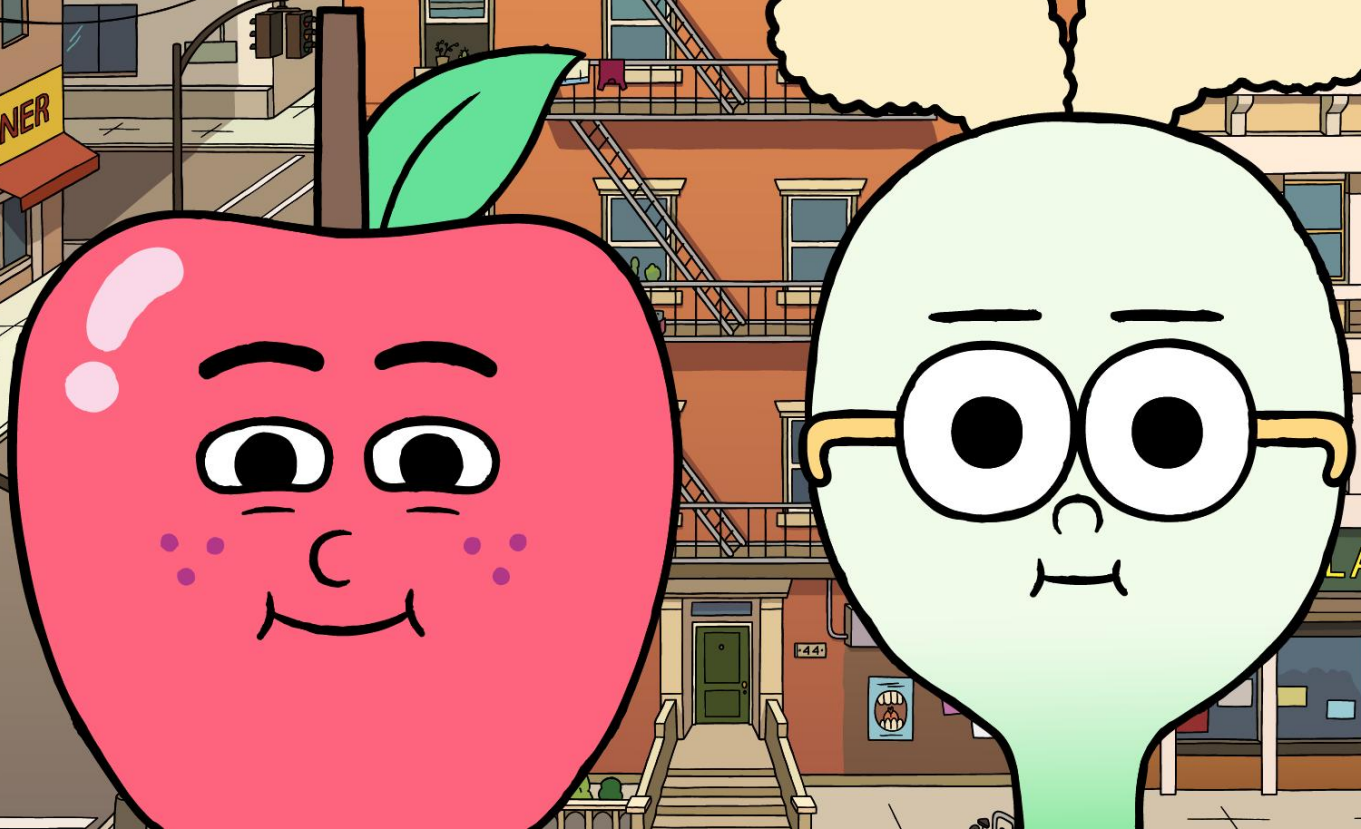
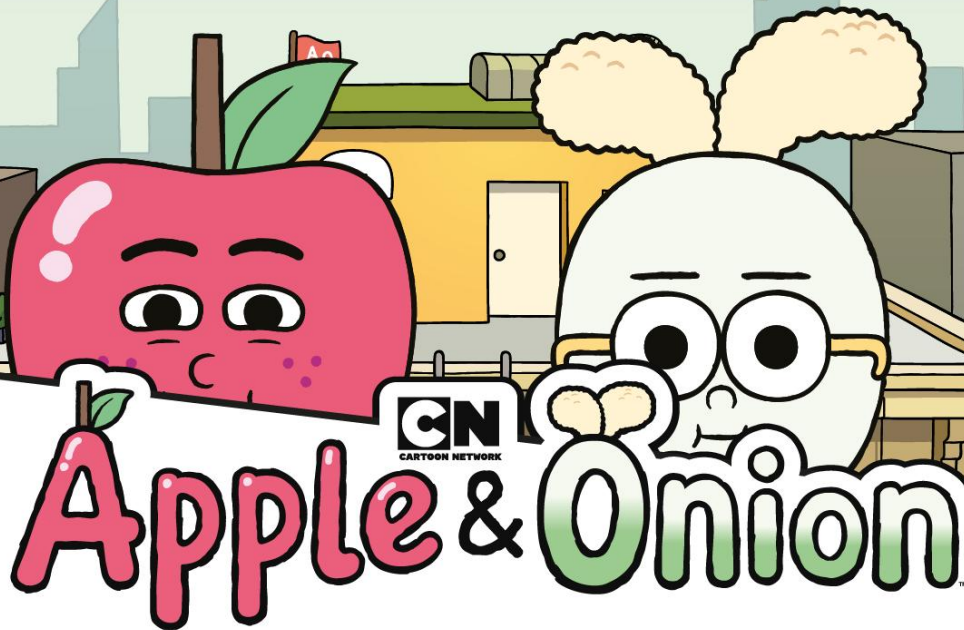


Apple & Onion

**GOTUJ WSPÓLNIE Z
JABŁKIEM I SZCZYPIOREM!**

Premiera nowych odcinków kreskówki „Jabłko i Szczypiór”
już 15 czerwca o 17:30. Emisja codziennie na Cartoon Network!





Przeżyj kulinarną przygodę z bohaterami kreskówki „Jabłko i Szcypior”!

Szcypior uwielbia spędzać czas w kuchni i gotować. Za każdym razem zaskakuje swojego współlokatora nowymi pomysłami. W kolejnych odcinkach kreskówki o przygodach warzywno-owocowego duetu pojawia się wiele wątków kulinarnych, w tym również... niezwykły konkurs!

Przygody bohaterów były inspiracją do stworzenia kilku przepisów. Na kolejnych stronach znajdują się pomysły na dania, które dzieci mogą przygotować wspólnie z rodzicami!

Zadaniem rodzica jest pokazanie dziecku, jak smaczne są potrawy z wykorzystaniem owoców i warzyw, a także, że czas spędzony w kuchni może być świetną zabawą! Zaangażowanie dzieci w przygotowanie posiłków, pomoc w wyborze produktów oraz sposób podania, będzie miało duży wpływ na chęć zjedzenia tego, co znajdzie się na talerzu.

Prowadziłam wiele warsztatów dla najmłodszych - dowiedziałam się od nich, że bardzo lubią, kiedy potrawy są kolorowe. Dzieciaki uwielbiają „bawić się” w kuchni, więc bez obaw pozwólmy im wycinać ciekawe kształty z owoców, kroić warzywa w słupki, wachać świeże zioła i dekorować danie. Jeśli dobierzemy zdrowe składniki i pozwolimy dzieciakom z nich coś wyczarować, to na pewno spodoba im się kuchenna przygoda! - mówi Joanna Buczak (PięknieJEMY), specjalistka w kwestii odżywiania i dietetyczka, która jest autorką przepisów.

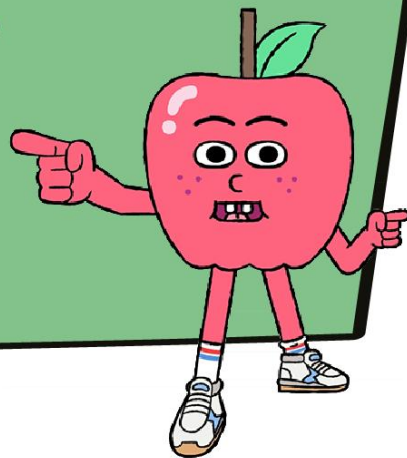


Apple & Onion

Poznaj niezwykły duet przyjaciół!

JABŁKO

Jabłko jest bardzo ciepłą, ale również impulsywną i wrażliwą postacią. Często kieruje się emocjami. Nie lubi spędzać czasu beczynnie i zawsze szuka kolejnej przygody, w którą może się zaangażować! Jego punkt widzenia jest dla wszystkich bardzo ważny! Nawet jeśli czasem z powodu szalonych pomysłów Jabłka wydarzy się coś naprawdę dziwnego...



SZCZYPIOR

Szcypior to najlepszy przyjaciel Jabłka. Początkowo był bardzo nieśmiały i niezbyt chętny do rozmów. Jednak pod wpływem współlokatora zaczął się otwierać. Jego przedziwne pomysły zawsze są zabawne. To bardzo wrażliwy bohater. Zazwyczaj jest gotowy na to, że nie wszystko co zrobi będzie perfekcyjne - a to bardzo dobre podejście! Wszyscy wiedzą, że jest świetnym kumplem!



Apple & Onion

MUFFINY JAJECZNO-WARZYWNE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT, CZAS PIECZENIA: 15 MINUT

PRZYGOTOWANIE

ZADANIA DLA DZIECI ZOSTAŁY WYRÓŻNIONE KOLOREM

1. Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni C.
2. Cukinię oraz ser ścieramy **bardzo ostrożnie** na tarce o dużych oczkach.
3. Paprykę oraz szynkę **uważnie** kroimy w małą kosteczkę.
4. Szpinak myjemy, osuszamy na ręczniku i rozdrabniamy.
5. W misce roztrzepujemy jaja z dodatkiem soli i pieprzu.
6. Do masy jajecznej dodajemy: cukinię, paprykę, szpinak, szynkę oraz ser. Wszystko mieszamy widelcem.
7. Silikonowe foremki napętniamy masą.
8. Napętnione foremki wstawiamy do piekarnika i pieczemy przez 15 minut.

**Idealna przekąska
pomiędzy lekcjami!**



SKŁADNIKI (4 PORCJE):

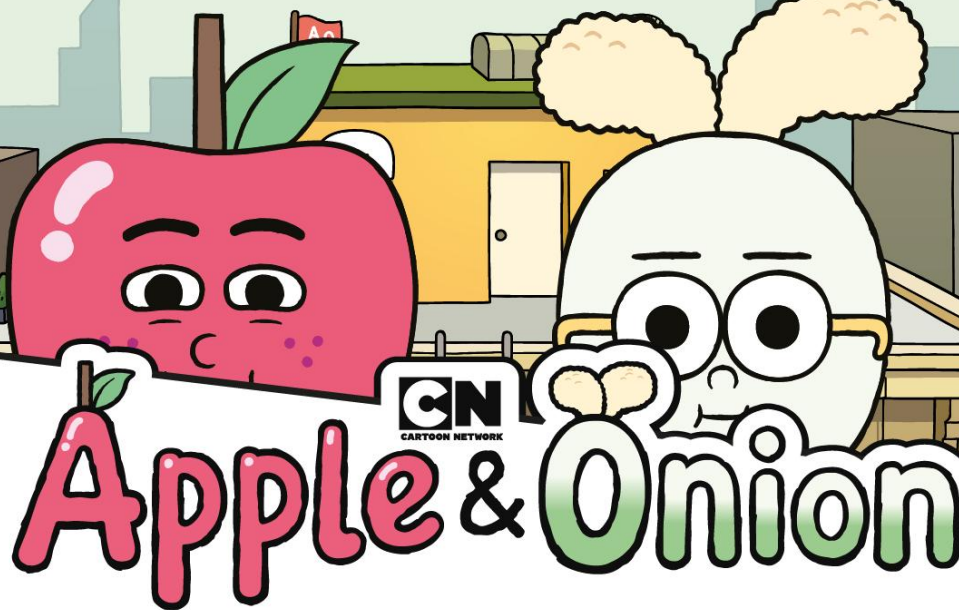
- 1 cukinia
- 1 czerwona papryka
- szklanka liści szpinaku
- 50g sera edamskiego (można użyć dowolnego, ulubionego sera)
- 4 plastry szynki drobiowej
- 4 jajka
- sól i pieprz
- 2 łyżki ulubionych kietków

wit. A
441,7µg

wit. B2
0,5mg

wit. C
61,7mg





Apple & Onion

KOLOROWE FRYTKI WARZYWNE Z DIPEM JOGURTOWO-ZIOŁOWYM

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT, CZAS PIECZENIA: 50 MINUT

PRZYGOTOWANIE FRYTEK

ZADANIA DLA DZIECI ZOSTAŁY WYRÓŻNIONE KOLOREM

1. Piekarnik nagrzewamy do 190 stopni C.
2. Wszystkie warzywa ostrożnie obieramy ze skórki za pomocą obieraczki.
3. Warzywa kroimy w słupki, prószy my delikatnie solą oraz pieprzem i mieszamy z oliwą z oliwek.
4. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Wstawiamy do piekarnika na 30 minut.
6. Po 30 minutach przewracamy warzywa na drugą stronę i pieczemy jeszcze przez 20 minut.

PRZYGOTOWANIE SOSU

ZADANIA DLA DZIECI ZOSTAŁY WYRÓŻNIONE KOLOREM

1. Myjemy zioła i je osuszamy. Potem z pomocą rodzica siekamy wszystko bardzo drobno!
2. Do jogurtu dodajemy składniki i mieszamy.
3. Dip najlepiej odstawić na czas pieczenia się frytek do lodówki.

**To jest naprawdę
pyszne!**



SKŁADNIKI NA FRYTKI (4 PORCJE):

- 2 ziemniaki
- 1 batat
- 2 marchewki
- 1 burak
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta soli i pieprzu

SKŁADNIKI NA DIP (4 PORCJE):


- 200g jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- szczypta soli i pieprzu
- 1 łyżka świeżego koperku
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki

wit. A
747,0µg

wit. B2
0,2mg

wit. C
15,1mg





Apple & Onion

LODY OWOCOWE NA PATYKU

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT, CZAS MROŻENIA: +5 GODZIN

PRZYGOTOWANIE

ZADANIA DLA DZIECI ZOSTAŁY WYRÓŻNIONE KOLOREM

LODY BANANOWE

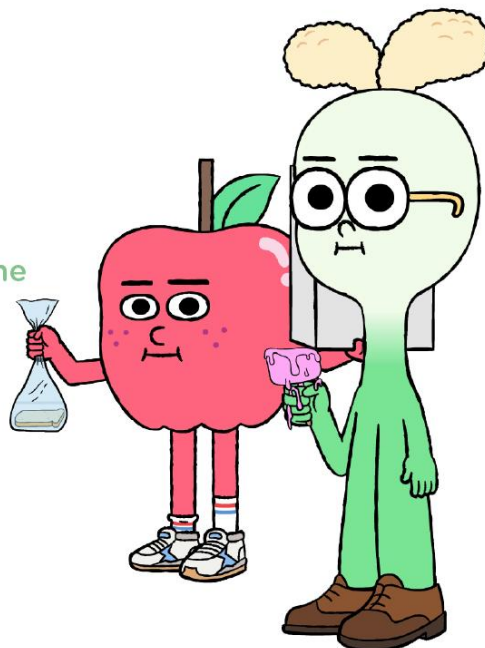
1. Banany obieramy.
2. Dodajemy 100g jogurtu i opcjonalnie wybrane słodzik.
3. Blendujemy wszystkie składniki.
4. Przekładamy do foremek i wstawiamy do zamrażarki na kilka godzin (najlepiej na całą noc).

LODY TRUSKAWKOWE

1. Truskawki myjemy i dokładnie odsączamy z wody.
2. Dodajemy 100g jogurtu i opcjonalnie wybrane słodzik.
3. Blendujemy wszystkie składniki.
4. Przekładamy do foremek i wstawiamy do zamrażarki na kilka godzin (najlepiej na całą noc).

SKŁADNIKI (4 PORCJE -
1 PORCJA ZAWIERA PO 1 SZT.
LODA Z KAŻDEGO SMAKU):

- 2 banany
- 2 szklanki truskawek
- mango
- 200g jogurtu naturalnego 2%
- 200g mleczka kokosowego (gęstej części)
- opcjonalnie:
cukier/ksylitol/erytrytol/miód





Apple & Onion

LODY OWOCOWE NA PATYKU

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT, CZAS MROŻENIA: +5 GODZIN

PRZYGOTOWANIE

ZADANIA DLA DZIECI ZOSTAŁY WYRÓŻNIONE KOLOREM

LODY MANGO-KOKOS

1. Mango obieramy.
2. Dodajemy gęste mleczko kokosowe (wodę można wykorzystać do pysznego koktajlu) i opcjonalnie wybrane słodzik.
3. Blendujemy wszystkie składniki.
4. Przekładamy do foremek i wstawiamy do zamrażarki na kilka godzin (najlepiej na całą noc).

**Spróbuj zrobić lody trzywarstwowe!
Poeksperymentuj ze smakami!**



SKŁADNIKI (4 PORCJE -
1 PORCJA ZAWIERA PO 1 SZT.
LODA Z KAŻDEGO SMAKU):

- 2 banany
- 2 szklanki truskawek
- mango
- 200g jogurtu naturalnego 2%
- 200g mleczka kokosowego (gęstej części)
- opcjonalnie:
cukier/ksylitol/erytrytol/miód

wit. A
288,6µg

wit. B2
0,3mg

wit. C
72,2mg





Apple & Onion

DESEREK WARSTWOWY

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

PRZYGOTOWANIE

ZADANIA DLA DZIECI ZOSTAŁY WYRÓŻNIONE KOLOREM

1. Każdy rodzaj owoców myjemy, osuszamy (kiwi można ostrożnie obrać ze skórki) i oddzielnie rozgniatamy.
2. Maliny możemy delikatnie dostodzić.
3. Do brzoskwini można dodać odrobinę cynamonu.
4. Przekładamy owoce warstwami do wysokiej szklanki lub pucharka.

Proponowana kolejność:

- 1) Brzoskwinie
- 2) Mascarpone lub jogurt
- 3) Muesli
- 4) Kiwi
- 5) Mascarpone lub jogurt
- 6) Maliny
- 7) Mascarpone lub jogurt
- 8) Orzechy

Taki deser sprawdzi się świetnie jako przekąska na spacerze!



SKŁADNIKI (4 PORCJE):

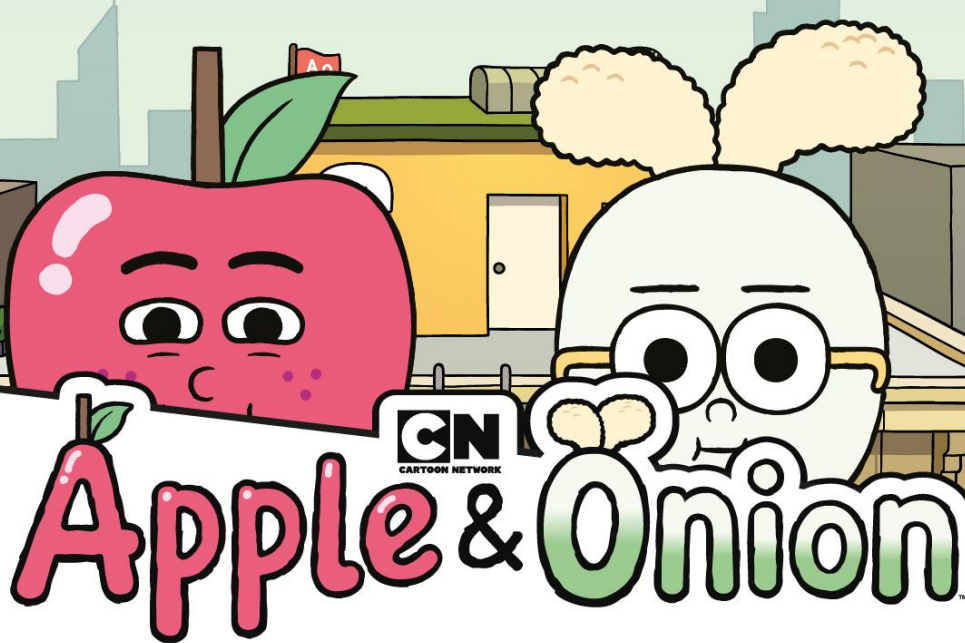
- szklanka malin
- 4 kiwi
- 2 brzoskwinie
- 200g serka mascarpone (lub jogurtu greckiego)
- 8 łyżek muesli
- 4 łyżki orzechów włoskich
- opcjonalnie:
cukier/ksylitol/erytrytol/miód,
szczypta cynamonu

wit. A
203,6µg

wit. C
55,8mg

wit. B2
0,2mg





Apple & Onion

KOLOROWE SZASZŁYKI OWOCOWE Z ANANASA, MELONA, ARBUZA

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

SKŁADNIKI (4 PORCJE):

- melon Galia (ok. 400g)
- melon Kantalupa (ok. 400g)
- arbuz (ok. 400g)
- ananas (ok. 400g)

PRZYGOTOWANIE

ZADANIA DLA DZIECI ZOSTAŁY WYRÓŻNIONE KOLOREM

1. Owoce kroimy w grube plastry.
2. Z plastrów można ostrożnie wyciąć małym nożykiem lub foremką do ciasteczek ulubione kształty! Mogą być to serduszka, gwiazdki lub księżyce.
3. Kawałki owoców z uwagą nabijamy na patyczki do szaszłyków.

wit. A
411µg

wit. B2
0,1mg

wit. C
65mg

**Idealne na
upalne dni!**





Apple & Onion

„Jabłko i Szcypior” opowiada o zabawnych przygodach najlepszych przyjaciół, którzy rozpoczynają nowe życie w wielkim mieście. Oglądaj kreskówkę już od 15 czerwca o godzinie 17:30. Emisja codziennie w Cartoon Network!

Jesteś podobny do Jabłka czy Szcypiora?

ROZWIĄŻ
QUIZ
I SPRAWDŹ!

1. Jak chciałbyś spędzić sobotę?

- Pojechać na wycieczkę
- Grać w gry
- Porządnie się wyspać
- Przeczytać masę książek

2. Które słowo najlepiej Cię opisuje?

- Zabawny
- Odpowiedzialny
- Kreatywny
- Uprzejmy

3. Jaka jest Twoja ulubiona rzecz?

- Plecak
- Trampki
- Moje pomysły
- Laptop

4. Jaki jest najlepszy sposób by się uspokoić?

- Zaśpiewać głośno piosenkę
- Zamknąć oczy i...
- KRZYKNAĆ
- Owinąć głowę kocem

5. Organizujesz imprezę! Co zrobisz?

- Urządę karaoke
- Dam wszystkim prezent
- Będę puszczać muzykę
- Będę grać w gry

Głównie czerwony - Jabłko

Jesteś pomocny, zabawny i zawsze gotowy do zaśpiewania piosenki. Czasami dajesz się ponieść emocjom, ale chcesz tylko, by wszyscy byli tak szczęśliwi.

Głównie zielony - Szcypior

Nieźle! Jesteś sprytnym i ostrożnym strategiem, który jest absolutnie nie do pobicia w grach wideo. Jesteś bardzo lojalny wobec swoich przyjaciół i masz mnóstwo ukrytych talentów.