

ΑΓΩΓΗ ΖΩΗΣ Ε΄ - Εβδομάδα 4/5/2020 με 8/5/2020

ΘΕΜΑ: ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΜΕ ΑΠΛΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Δραστηριότητα: Μικροί/Μικρές «σεφ» εν δράση!

Σε κάθε συνταγή να υπάρχει κοντά κάποιος ενήλικας να επιβλέπει.

Ακολουθήσε τα πιο κάτω στάδια:

Πάρε την πετσέτα σου και πλύνε πολύ καλά τα χέρια σου.

- Φόρεσε την ποδιά σου.
- Ετοίμασε όλα τα υλικά και τα σκεύη που θα χρειαστείς.
- Διάβασε καλά τη συνταγή και ρώτησε κάποιον ενήλικα αν χρειαστείς βοήθεια.
- Αν έχεις αλλεργία σε κάποιο τρόφιμο ΜΗΝ το χρησιμοποιήσεις.

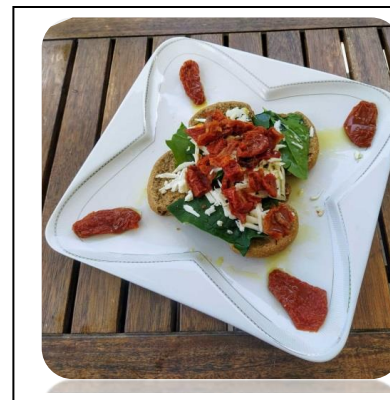
ΝΤΑΚΟΣ (ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΡΗΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ)

▪ **ΥΛΙΚΑ:**

- Κρίθινο παξιμάδι
- Ντομάτα ξυσμένη ή σε κομματάκια (ή λιαστές ντομάτες)
- 50 γρ. φέτα θρυμματισμένη
- 1 κουτάλι σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι (προαιρετικό)
- Ρίγανη

▪ **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

1. Βρέχουμε ελαφρά το παξιμάδι.
2. Προσθέτουμε την ντομάτα (πλυμένη) και από πάνω αλατίζουμε ελαφρά.
3. Ραντίζουμε το λάδι και πασπαλίζουμε την θρυμματισμένη φέτα.
4. Τελειώνουμε με μπόλικη ρίγανη που θα το αρωματίσει. Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε και ελιές.





- Παραλλαγή:

Ετοιμάζουμε σε μια λεκάνη σαλάτα με διάφορα χόρτα, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια (π.χ. σπανάχι και μαρούλια) και στολίζουμε τον ντάκο πάνω από αυτά!

«Ο ντάκος (αλλιώς γνωστός και σαν κουκουβάγια ή παξιμάδι) είναι παραδοσιακό κρητικό πιάτο. Βασίζεται στο κρητικό παξιμάδι, συνήθως κριθαρένιο. Πάνω στο (μουλιασμένο ή όχι) παξιμάδι τρίβεται ντομάτα και πάνω απ' τη ντομάτα τυρί φέτα ή κρητική μυζήθρα σε σβώλους. Ο ντάκος συμπληρώνεται με μια γερή δόση από λάδι, αλάτι, ρίγανη και μερικές φορές πιπέρι και ελιές. Φτιάχνεται εύκολα και γρήγορα, ενώ αποτελεί ένα πλήρες και θρεπτικό γεύμα».

(<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%84%CE%AC%CE%BA%CE%BF%CF%82>)

Μπορείτε να μου αποστείλετε φωτογραφίες από τις παρασκευές σας στο email μου

angiehadjikyriakou@hotmail.com

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!

Πηγή: *Ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας*: <http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>