

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

ΘΕΜΑ: ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΜΕ ΑΠΛΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΙΑΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τυροκροκέτες με φρέσκα λαχανικά

Πρώτα ετοιμάζεις τις τυροκροκέτες:

ΣΚΕΥΗ:

- Μια μεγάλη λεκάνη
- Μια μέτρια λεκάνη
- Μια μικρή λεκάνη
- 1 τρίφτη
- 1 σανιδάκι
- 1 μαχαίρι
- 1 κουτάλι
- 1 πιρούνι
- 1 αναδευτήρι

ΥΛΙΚΑ:

- 10 φέτες ψωμάκι
- 1/4 χαλούμι
- 2 αυγά
- 140 γραμ. τυρί



ΠΟΡΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Κόψε στο σανιδάκι τα ψωμάκι γύρω γύρω και λιώσε την ψίχα τους στη μεγάλη λεκάνη.
2. Σπάσε με το πιρούνι και χτύπησε με το αναδευτήρι τα αυγά στη μικρή λεκάνη.
3. Τρίψε το χαλούμι στη μέτρια λεκάνη και ανακάτεψε το με το τριμμένο τυρί.
4. Ανακάτεψε όλα τα υλικά στη μεγάλη λεκάνη (ψίχα, τριμμένο χαλούμι και τυρί και χτυπημένα αυγά).

5. Πλάσε μπαλίτσες και τοποθέτησέ τις σε σινί με αντικολλητικό χαρτί (θα φτιάξεις περίπου 16 μέτριου μεγέθους τυροκροκέτες).
6. Ψήσε σε φούρνο, στους 200 βαθμούς για 10΄.

(Σημ.:Φύλαξε το σκληρό μέρος από τα ψωμάκια που έχεις αφαιρέσει. Μπορείς να τα λιώσεις και να τα βάλεις σε ένα σακουλάκι στον θάλαμο για καπήρα).

- Μόλις οι τυροκροκέτες μας κρυώσουν, βάζουμε σε μια λεκάνη, φρέσκα κομμένα λαχανικά όπως μαρούλι, σπανάχι ή άλλα λαχανικά που έχουμε στο σπίτι.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!

Μπορείτε να μου στείλετε φωτογραφίες από τα παρασκευάσματά σας στο email μου: angiehadjikyriakou@hotmail.com

Πηγές:

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου (2002). Πρόσκληση σε γιορτή! Συνταγές για μικρούς μάγειρες Ε΄ και Στ΄ τάξεις. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων Δημοτικής Εκπαίδευσης . Λευκωσία

<https://www.diatrofi.gr/food/sintages/%CE%AD%CE%BE%CF%85%CF%80%CE%BD%CE%B1-%CE%B3%CE%B5%CF%8D%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/idees-gia-proina/>

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