HOTELOVÁ AKADÉMIA
Mikovíniho 1, Bratislava

# Skutočne zdravá škola

Zdravé jedlo nemusí byť nudné, ale naopak, farebné a veselé. Aby si deti uvedomili význam zdravej stravy, musí im hlavne chutiť.
Zdravá strava spolu s fyzickou aktivitou, dostatočným pitným režimom a kvalitným spánkom vytvárajú predpoklad pre správny vývin detského organizmu.

Žiaci hotelovej akadémie vytvorili pre žiakov ZŠ Vazovova v Bratislave ochutnávku jedál, ktoré sú malou ukážkou zdravej stravy.
Vo svojich jedlách použili čerstvé kvalitné suroviny bohaté na základné živiny, ktoré sú potrebné pre zdravý vývoj.
Do svojich jedál zakomponovali ovocie, zeleninu, rastlinné a živočíšne bielkoviny, zdravé tuky a sacharidy spolu s vlákninou. Všetky jedlá sa dajú vytvoriť aj v bezlepkovej, abezlaktózovej verzii.

**www.hotelka.eu**

# Skutočne zdravá škola

HOTELOVÁ AKADÉMIA
Mikovíniho 1, Bratislava

## Zdravé jedlo nemusí byť nudné!

### 1 CVIKLOVÁ LUČINA

100g Cvikla varená
120g Lučina
Soľ, citrónová šťava
Cviklu nastrúhame. Pridáme lučinu a pár kvapiek citrónovej šťavy, osolíme podľa potreby.

### 2 AVOKÁDO A LUČINA

1 avokádo
2 lyžice lučina
Soľ a 1 kl citrónová šťava
Avokádo roztlačíme, pridáme lučinu, citrónovú šťavu a soľ. Podávame na celozrnnom chlebe so zeleninou .

### 3 TVAROHOVÁ NÁTIERKA

250g tvaroh
50g maslo
1kl mletá paprika, soľ, pažítka
Všetky suroviny spolu vymiešame, podávame so sezónnou zeleninou.

### 4 NÁTIERKA Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE

200g červená šošovica
200g cibuľa
13g červená paprika sladká
8g kari
2 strúčiky cesnak

2 PL citrónová šťava
2 PL paradajkový pretlak
Olej olivový, soľ

Červenú šošovicu uvaríme a scedíme. Na olivovom oleji opražíme nejemno nakrájanú cibuľu, pretlak a krátko opražíme. Potom pridáme karí, papriku, cesnak, soľ a krátko opražíme. Zmes zmiešame s uvarenou šošovicou a rozmixujeme na hladkú kašu. Do vychladnutej zmesi pridáme citrónovú šťavu.

# TORTILLA

## Tortilla plnená mäsom a zeleninou s jogurtovým dresingom

1 kus tortilla
Kuracie prsia
Soľ, mleté čierne korenie, mletá červená paprika, olej
<u>Obloženie</u>
Ľadový šalát
Paradajka
Jarná cibuľka
<u>Dresing</u>
Jogurt biely
Citrónová šťava
Cesnak, soľ

Kuracie mäso nakrájame, marinujeme spolu s koreninami niekoľko hodín a následne opečieme na malom množstve oleja. Tortillu naplníme mäsom, zeleninou a doplníme dresingom.

# Skutočne zdravá škola

HOTELOVÁ AKADÉMIA
Mikovíniho 1, Bratislava

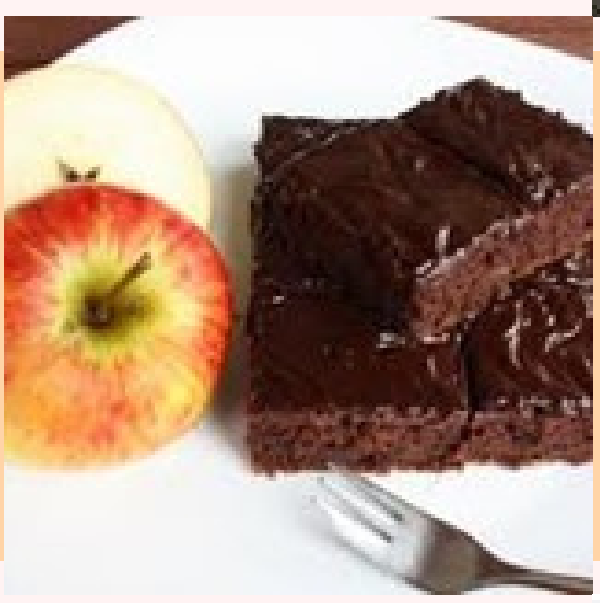
## Zdravé jedlo nemusí byť nudné!

### 1 MRKVOVÉ ŠATÔČKY

500g hladká špaldová múka
250 g maslo
250g strúhaná mrkva
2 kávové lyžičky prášok do pečiva
Slivkový lekvár, tvaroh

### MRKVOVÉ ŠATÔČKY

Mrkvu nastrúhame, zmiešame spolu s múkou, zmäknutým maslom a práškom do pečiva. Vytvoríme nelepivé cesto, ktoré necháme v chladničke 1 hodinu odpočinúť. Následne cesto vyvaľkáme a tvarujeme šatôčky, ktoré plníme lekvárom. Pečieme na 180 °C.



### 2 JABLKOVÝ KOLÁČ

3 vajíčka
150g trstinový cukor
300g špaldová polohrubá múka
500g postrúhané jablká
150ml olej

### JABLKOVÝ KOLÁČ

1 a ½ prášok do pečiva, kakao
Džem, kvalitná horká čokoláda

Vajíčka s cukrom vymiešame, pridáme olej, jablká , prášok do pečiva a kakao. Dáme na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme pri teplote 180 °C. Po upečení potrieme tenkou vrstvou kvalitného džemu a polejeme kvalitnou čokoládou.