

Warsztaty- Zajęcia kulinarne

Temat: Pasta kanapkowa z awokado. Poznajemy właściwości odżywcze awokado .



Owoc **awokado** ma kształt gruszki pokrytej chrapowatą zieloną skórą... dlatego jest też nazywany gruszką aligatora. Awokado warto jeść, ponieważ zawiera tłuszcze ,które są bardzo korzystne dla naszego zdrowia:

-kwas tłuszczowy omega-9

-kwas tłuszczowy omega-3

-kwas linolowy omega-6

Te kwasy tłuszczowe pomagają nam kontrolować poziom cholesterolu oraz obniżyć ciśnienie. Możemy śmiało powiedzieć, że awokado jest idealnym owocem w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego.

Ale to nie wszystko owoc ten jest bogaty także w: kwas foliowy, potas, fosfor, magnez, wapń, sód, witaminy A,C,E i K. Wspomaga nasz układ odpornościowy ,poprawia koncentrację, nawilża naszą skórę

Robi wrażenie co wszystko mieści się w tym małym owocu....

W sklepie często znajdziemy awokado bardzo twarde...można takie bez obaw kupić, 2-3 dni w temperaturze pokojowej i owoc będzie idealny do spożycia.

Żeby tych ważnych dla nas składników nie stracić podczas obróbce termicznej warto jeść ten owoc na surowo...ale jak ?

To zadanie dla was na dziś - proponuje Wam pyszną pastę kanapkową

Co potrzebujemy:

-awokado

-1 ząbek czosnku

- 1 jajo ugotowane na twardo

-pieprz i sól

-łyżka stołowa soku z cytryny



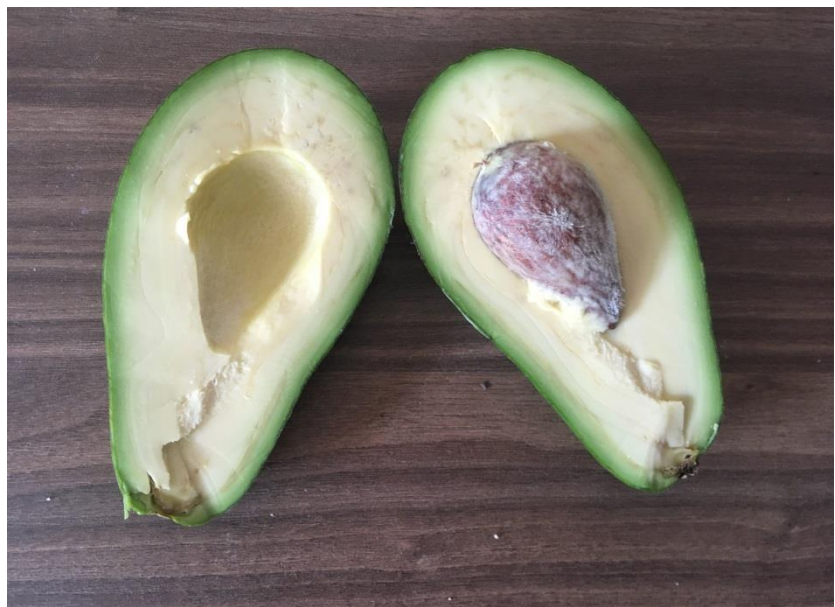
Przygotujcie sobie :miskę ,łyżkę stołową, nóż ,widelec oraz praskę wyciskarkę do czosnku



Następna czynność to myjemy ręce i możemy zaczynać!

Uwaga ! Owoc ten ma dużą pestkę w środku , dlatego ważne jest abyście nie próbowali awokado przeciąć!!!

Awokado przecina się tylko wzdłuż na pół omijając pestkę a następnie musicie chwycić połówki i przekręcić w przeciwnych kierunkach.



Miąższ wydrążycie teraz z łatwością z łupiny za pomocą dużej łyżki.

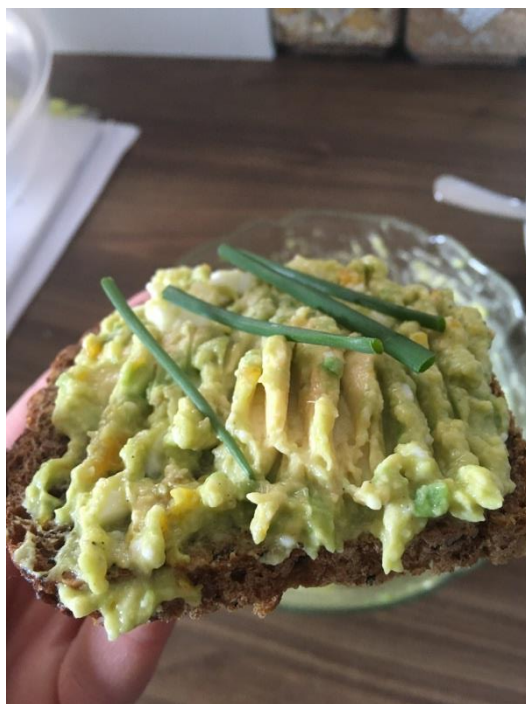


Następnie dodajcie ugotowane na twardo jajo, sok z cytryny (powoduje, że owoc nie ściemnieje nadaje także wyjątkowy smak) oraz przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku.



Teraz możecie przyprawić pastę szczyptą soli i pieprzu.

Mamy wszystko w miseczce, możemy całość rozgnieść widelcem.



Zostało nam już tylko posmarowanie ulubionego pieczywa pastą z awokado. Moją kanapkę udekorowałam szczypiorkiem.

Smacznego!

Pozdrawiam Was serdecznie Mariola Zdera

