Wiosennie i zdrowo – warsztaty kulinarne z Heleną Niemeczek

Wiosna już jest! W końcu, trochę na nią czekaliśmy. Zazwyczaj wiosną często myślimy o swoim zdrowiu, zdrowych nawykach, stosujemy dietę, czy zaczynamy zdrowo się odżywiać. Tak jest i w naszym wypadku, tyle, że my rozpoczęliśmy już wcześniej.

Warsztaty kulinarne z panią dietetyk Heleną Niemeczek odbywają się już od kilku tygodni. Poznajemy zdrowe nawyki i uczymy się przygotowywać proste, smaczne i przede wszystkim bardzo zdrowe dania.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/05/Kulinarne_OK.mp4
Mamy dla Was dwa świetne przepisy:

1. **Hummus pomidorowy**

-ciecierzyca ugotowane lub ze słoika

-suszone pomidory (5 lub 6 sztuk lub więcej)

-olej z pomidorków

-prażony sezam (3-4 łyżki)

-czosnek świeży (1-2 ząbki)

-koncentrat pomidorowy (o,5 słoiczka)

Wszystkie składniki należy zmiksować i podawać ze świeżym chlebem lub grzankami

2. Twarożek na słodko z miodem i cynamonem

-Biały ser w kostce

-jogurt naturalny

-miód

-cynamon

-opcjonalnie prażone orzechy, nasiona słonecznik

Rozgnieć widelcem ser, dodaj miód, jogurt, cynamon i posiekane orzechy, podawaj z pieczywem