

Warsztaty kulinarne

Jedz na zdrowie.

Nowy semestr i nowe zajęcia a tak powstały też praktyczne zajęcia kulinarne dla słuchaczy TUTW.

Pod okiem dobrego fachowca pani Izabeli Potrzebowskiej - Kniaziuk odbyły się nasze zajęcia tj. grupy A na terenie Zespołu Sz. Ponadgimnazjalnych im.E.Plater w Zgorzelcu.

Pani Iza przygotowała listę zakupów i menu starannie przemyślane. Państwo Gałuszkowie postarali się wykonać zadanie zakupowe. Reszta przynosiła potrzebne "narzędzia" do kuchni.

Pierwsze spotkanie odbyło się 05.11.2015. Wtedy podzieleni na trzy grupy robiliśmy pyszne śniadania na ciepło: duszone warzywa z mięsem, wrapy śniadaniowe -zawijane, w mojej grupie piekłyśmy muffiny warzywno-jajeczne. Pod okiem pani Izy wszystko było proste a grupa szybko i sprawnie wypełniła zadanie. Degustacja potraw i napoju cytrynowo- imbirowego była przyjemnością.

Drugie spotkanie 12.11.2015 było odmienne. Pod tytułem "Słodkie co nieco" przygotowaliśmy takie smakołyki jak budyń z dyni, ciasteczka kokosanki w innej wersji, nutellę z awokado i bananów, mleko kokosowe, no i pralinki-czyli już przygotowania do świąt .Było nam dobrze i słodko.

Dzięki naszej opiekunce, dietetyczce wiemy, jak jeść smacznie i zdrowo i trochę inaczej.

Zgorzelec 14.11.2015



Olga Kałużna

