



Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Τα Περίστα



Υγιεινές τортίγιες



2 μεσαίες τортίγιες ολικής
άλεσης
1/2 κούπα κοτόπουλο
φιλοκομμένο
1/2 πιπεριά κομμένη σε κύβους
1/4 κούπας τριμμένο τυρί

10^ο ΤΕΛ Ηρακλείου



Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Τα Περίστα



Υγιεινά κεκάκια



1 κούπα καστανή ζάχαρη
200 γρ ελαιόλαδο
4 αυγά
1 κούπα φαρίνα ολικής
3/4 κούπα κακάο
1/2 κ γλ αλάτι
1 κ γλ βανίλια
100 γρ κουβερτούρα σε νιφάδες

10^ο ΤΕΛ Ηρακλείου



Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Τα Περίστα



Μαλακά μπισκότα βρώμης με μπανάνες



3 μπανάνες ώριμες
200 γρ νιφάδες βρώμης
200 γρ αλεύρι
1/2 κ.τ.γ σόδα
1/4 κ.τ.γ αλάτι
2 κ.τ.γ κανέλα
100 γρ ελαιόλαδο
80 γρ μέλι ή 200γρ καστανή
ζάχαρη
1 πορτοκάλι το ξύσμα του
100γρ κουβερτούρα
χοντροκομμένη

10^ο ΤΕΛ Ηρακλείου



Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Τ α Π ε ρ ί σ τ α ς



Τορτίγιες με τόνο



τορτίγιες
300 γρ τόνο
4 καρδιές από μαρούλι
2 μικρά αγγούρια
1 κρεμμυδάκι πράσινο
Άνιθο, μαϊντανό
3 κτς κάταρη
6 τμχ λιαστή ντομάτα

10^ο ΓΕΛ Ηρακλείου



Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Τ α Π ε ρ ί σ τ α ς



Υγιεινό τoστ



2 φρέτες φωμι ολικής άλεσης
1 λεπτή φρέτα γαλοπούλα βραστή
1 λεπτή φρέτα τυρί χαμηλό σε
λιπαρά
λαχανικά όπως μερικές φρέτες
ντομάτας, λίγο αγγούρι, μαρούλι ή
λάχανο

10^ο ΓΕΛ Ηρακλείου



Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Τ α Π ε ρ ί σ τ α ς



Αράβικη Πίτα



1 μεσαία αραβική πίτα (ολικής
άλεσης κατά προτίμηση!)
50 γρ τόνος σε νερό
ή σολομός
ή κοτόπουλο
ή 1 αυγό βραστό
λαχανικά όπως μερικές φρέτες
ντομάτας, λίγο αγγούρι,
μαρούλι ή λάχανο

10^ο ΓΕΛ Ηρακλείου