

Jak skladovat potraviny?



---

---

---

---

---

---

Než začneme jíst.



---

---

---

---

Složení a trvanlivost.



---

---

---

---

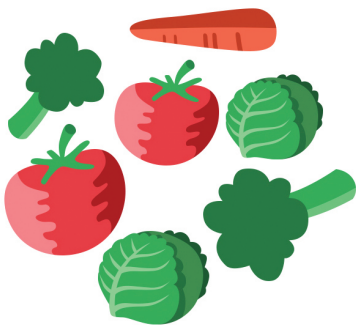
---

---

# ZNÁŠ POSTUP?



Urči správné pořadí postupu na přípravu kuřecího plátku s bramborem a zeleninou tím, že do kroužků napíšeš čísla pořadí, v jakém mají podle tebe úkony následovat.



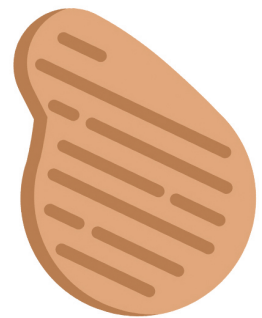
## Zelenina

- Dát zeleninu na talíř
- Umýt si ruce
- Nakrájet zeleninu
- Umýt prkýnko
- Umýt zeleninu



## Brambory

- Očistit/oloupat brambory
- Umýt prkýnko
- Nakrájet brambory
- Umýt si ruce
- Dát vařit brambory
- Dát brambory na talíř

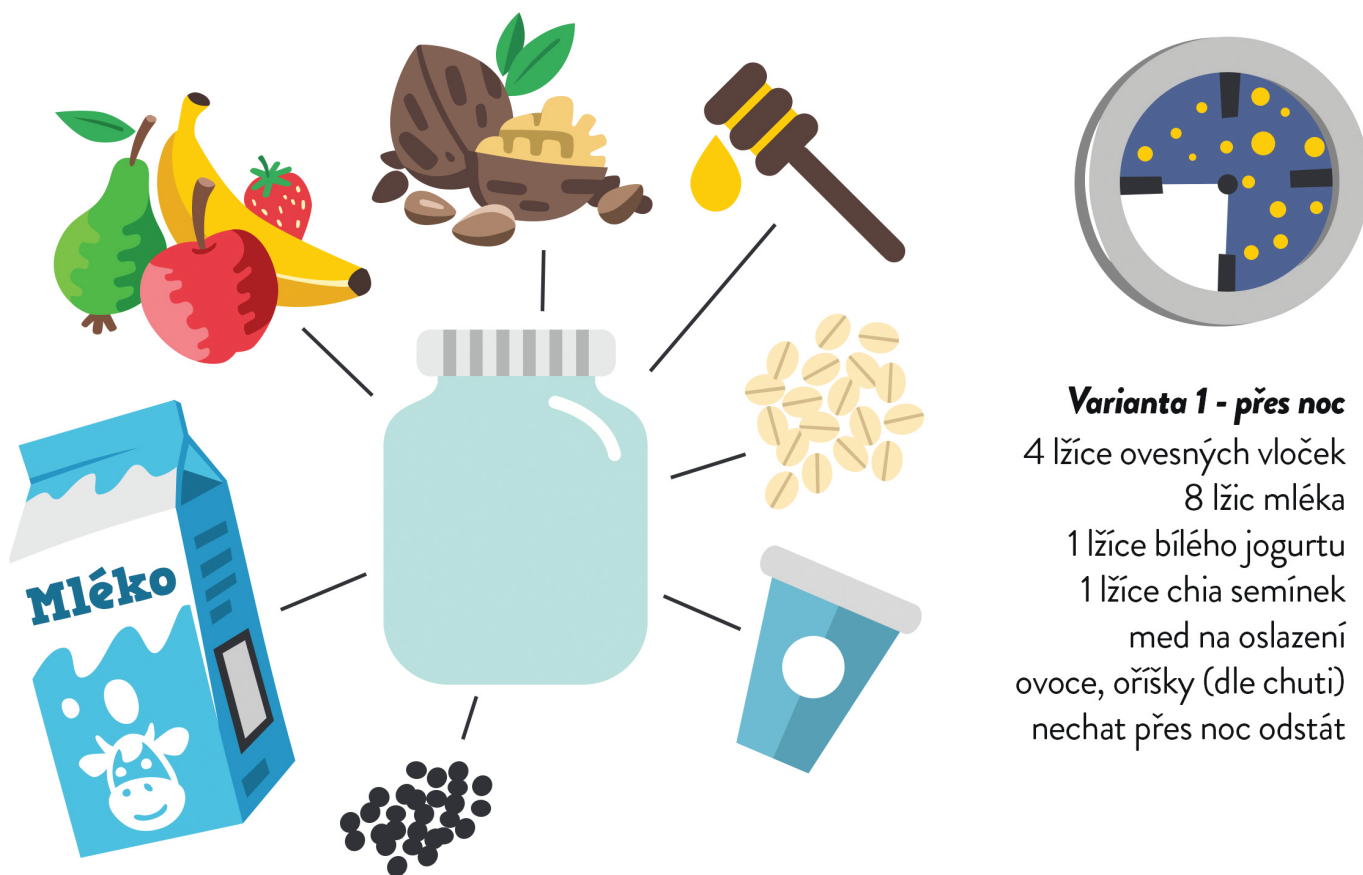


## Maso

- Nakrájet maso
- Dát maso na talíř
- Umýt si ruce
- Opéct maso
- Umýt prkýnko
- Umýt si ruce
- Jíst

# RECEPT NA SNÍDANI

## Ovesná kaše ve skleničce



### **Varianta 1 - přes noc**

4 lžíce ovesných vloček  
8 lžic mléka  
1 lžice bílého jogurtu  
1 lžice chia semínek  
med na oslazení  
ovoce, ořšky (dle chuti)  
nechat přes noc odstát



### **Varianta 2 - instantní**

4 lžíce ovesných vloček  
2 lžíce sušeného mléka  
sušené, čerstvé ovoce,  
ořšky (dle chuti)  
med na oslazení  
zalit horkou vodou,  
nechat 5 minut odstát