EEEEK ΠΕΙΡΑΙΑ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

ΒΕΝΕΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΕ 88.04

**Επανάληψη στις ομάδες τροφίμων**

**1.Στις παρακάτω προτάσεις δίπλα στην Σωστή πρόταση σημειώστε ένα Σ και δίπλα στην λανθασμένη πρόταση σημειώστε ένα Λ.**

* Το γάλα και η κρέμα γάλακτος ανήκουν στην ομάδα των γαλακτοκομικών.
* Το ελαιόλαδο ανήκει στην ομάδα του λίπους.
* Στην ομάδα των φρούτων ανήκουν μόνο τα ωμά φρούτα.
* Το ψωμί και οι ξηροί καρποί ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών.
* Το γιαούρτι ανήκει στην ομάδα των γαλακτοκομικών.
* Το μήλο, το αχλάδι και το πορτοκάλι ανήκουν στην ομάδα των φρούτων.
* Οι ελιές ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών.
* Το ψάρι και το κοτόπουλο ανήκει στην ομάδα του κρέατος.
* Οι πατάτες ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών.
* Η μελιτζάνα και το μπρόκολο ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών.
* Το βούτυρο και το ταχίνι ανήκουν στην ομάδα του λίπους.
* Τα καταψυγμένα λαχανικά δεν συμπεριλαμβάνονται στην ομάδα των λαχανικών.

**2.Αντιστοιχίστε την Στήλη Α με την Στήλη Β.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΣΤΗΛΗ Α** | **ΣΤΗΛΗ Β** |
| 1. ΤΥΡΙ | 1. ΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΤΟΣ |
| 1. ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ | 1. ΟΜΑΔΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ |
| 1. ΜΠΑΝΑΝΑ | 1. ΟΜΑΔΑ ΛΙΠΟΥΣ |
| 1. ΠΙΠΕΡΙΑ | 1. ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ |
| 1. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ | 1. ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ |
| 1. ΑΥΓΑ | 1. ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ |
| 1. ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ |  |
| 1. ΚΕΦΙΡ |  |
| 1. ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ |  |
| 1. ΦΡΥΓΑΝΙΑ |  |
| 1. ΣΤΑΦΙΔΕΣ |  |
| 1. ΗΛΙΕΛΑΙΟ |  |

**3.Στις παρακάτω συνταγές δίπλα στα υπογραμμισμένα υλικά σημειώστε σε μια ομάδα τροφίμων ανήκει.**

**Μακαρόνια με Κιμά**

*Υλικά*

* 500 γραμμάρια μακαρόνια
* 500 γραμμάρια κιμά μοσχαρίσιο
* 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
* 500 γραμμάρια σάλτσα ντομάτας
* Αλάτι, πιπέρι, κανέλλα
* Λίγο ελαιόλαδο
* Τριμμένο Τυρί

*Διαδικασία*

1. Βάζουμε σε μεγάλο και βαθύ τηγάνι το λάδι και τσιγαρίζουμε τον κιμά και το κρεμμύδι.
2. Τσιγαρίζουμε τον κιμά μέχρι να αλλάξει χρώμα, φροντίζοντας να μην σβολιάσει.
3. Ρίχνουμε τη σάλτσα, την κανέλα και το αλατοπίπερο και ανακατεύουμε.
4. Αφήνουμε να σιγοβράσει (περίπου 40').
5. Έχουμε βράσει τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου.
6. Σερβίρουμε ζεστά με μπόλικο τυράκι.

**Γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς**

*Υλικά*

* 1 κεσεδάκι γιαούρτι
* Μισή μπανάνα
* 2 κουταλιές της σούπας καρύδια
* 2 κουταλιές της σούπας αμύγδαλα
* 1 κουταλιά της σούπας σταφίδες
* 2 κουταλιές της σούπας βρώμη

*Διαδικασία*

1. Σε ένα μπολ ρίχνουμε μέσα το γιαούρτι
2. Προσθέτουμε στο μπολ την μπανάνα κομμένη σε ροδέλες.
3. Ρίχνουμε την βρώμη, τα καρύδια και τα αμύγδαλα
4. Ανακατεύουμε πολύ καλά να ενσωματωθούν όλα τα υλικά.
5. Τέλος ρίχνουμε τις σταφίδες και το απολαμβάνουμε.

**Καλή Επιτυχία**