



## Konkurs ” Polska kuchnia – zdrowa kuchnia”

Przyślij przepis na polską potrawę, najlepiej z naszego regionu. Może to być przepis na danie śniadaniowe, obiadowe, przekąskę lub danie na kolację.

Uwaga! Interesują nas tylko ZDROWE potrawy. W naszej polskiej kuchni jest ich mnóstwo: sałatki, surówki, makarony, zupy, pierogi, naleśniki, mięsa, dania z warzyw i owoców... można tak wymieniać bez końca;-)

Przepis powinien zawierać:

Nazwę potrawy.

Składniki potrzebne do jej przygotowania.

Opis przyrządzenia dania

Zdjęcie potrawy (najlepiej wykonane przez siebie).

(opcjonalnie) komentarz na temat tej potrawy, na przykład czy jest to danie obiadowe czy na kolację, jakie dodatki najlepiej do niego smakują, pochodzenie potrawy itp.)

Cały przepis musi zmieścić się na stronie A4.

Przepisy proszę przesyłać na adres mailowy:  
[pomykalska.r@interia.pl](mailto:pomykalska.r@interia.pl) do 20 kwietnia 2013r.

Oczekujemy na wszystkie Wasze przepisy. Zapraszamy do udziału w konkursie.

**Atrakcyjne nagrody czekają!!!**