

Το **Ε.Ε.Ε.Ε.Κ Πρέβεζας** συμμετείχε στο διαγωνισμό που διοργάνωσε η **Καλύτερη Ζωή του WWF Ελλάς** και πήρε το **1<sup>ο</sup> βραβείο!**

Στο πλαίσιο του Προγράμματος Αγωγής Υγείας με θέμα τη διατροφή και τίτλο «**Είμαστε ό,τι τρώμε**» που έχει αναλάβει το σχολείο μας αποφασίσαμε να συμμετάσχουμε στον πρωτότυπο αυτόν διαγωνισμό που αφορούσε τη δημιουργία **συνταγών με περισσεύματα τροφίμων.**

Έτσι προέκυψε η παρακάτω συνταγή η οποία τιμήθηκε με το 1<sup>ο</sup> βραβείο από την κριτική επιτροπή του διαγωνισμού.

### «**Αλλιώτικη καρμπονάρα**»



- **Τα υλικά:**
  - Μπιφτέκι που περίσσεψε
  - Γάλα που είναι ανοιχτό στο ψυγείο
  - Τυριά, διάφορα κομμάτια περασμένα στο τρίφτη, που έχουν περισσέψει από τις γιορτές
  - Μακαρόνια
  - 1κ.σ. λάδι, αλάτι, πιπέρι

- **Τα βήματα που ακολουθήσαμε για την παρασκευή της συνταγής μας:**

Βάζουμε τα μπιφτέκια σε τηγάνι προθερμασμένο με λάδι. Με ξύλινο κουτάλι σπάμε τα μπιφτέκια σε πολύ μικρά ακανόνιστα κομμάτια και τα τσιγαρίζουμε αρκετά. Στη συνέχεια ρίχνουμε λίγο γάλα εβαπορέ και βράζουμε. Στο τέλος κλείνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε τα τυριά, λίγο αλάτι αν χρειάζεται και πιπέρι.

Σε κατσαρόλα βράζουμε για 10 λεπτά τα μακαρόνια και τα στραγγίζουμε.

Σερβίρουμε σε πιάτο τα μακαρόνια και περιχύνουμε με τη σάλτσα . Βάζουμε επιπλέον τυρί αν θέλουμε!

- **Η συνταγή μας μπορεί να συνδυαστεί με....:**

Με μία πράσινη σαλάτα

Η συνταγή είναι απλή, αλλά μαγειρεμένη με πολύ ενθουσιασμό από μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών τους στο εργαστήριο **Αυτόνομης διαβίωσης**.

Σας περιμένουμε με χαρά στην κουζίνα του Σχολείου μας για να γνωριστούμε καλύτερα!

**Οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί του ΕΕΕΕΚ Πρέβεζας**