**Avocado toast**

**Ingredients:**

* 1 slice of baked toast bread
* Half avocado melted
* Half lemon
* Salt
* Olive oil
* 1 slice of turkey (αν είναι αλλαντικό κ όχι ψητή γαλοπούλα θα μπορούσε ν μην υπάρχει γιατί σαν αλλαντικό είναι πλούσιο σε αλάτι κ σε κορεσμένα λιπαρά.)
* Το αυγό που περιέχει η συνταγή με το αβοκάντο είναι μια χαρά!!!
* 1 boiled egg

**Instructions:**

Spread the melted avocado on the toast bread.

Pour a little lemon, a little salt and a little oil.

Cut the egg in 4 pieces and put it on the bread.

Finally, put a slice of turkey on top.

**by Chryssa Moschou, A1**

**A healthy wrap**

**Ingredients**

* Mayonnaise ( Η μαγιονέζα είναι –δυστυχώς– πεντανόστιμη και ταιριάζει σε κάθε πιάτο. Όμως γνωρίζουμε πολύ καλά ότι έχει πολλές θερμίδες και βλαβερά λιπαρά. Στη θέση λοιπόν της μαγιονέζας, για να δέσουν όλα τα υλικά μπορεί να μπει: γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά κ μυρωδικά ή σπιτική σάλτσα ντομάτας ή χούμους )
* Turkey
* Cucumber
* Lettuce
* Tomatoes

**Instructions:**

First, put mayonnaise on the wrap.

Then, add some turkey.

Next, cut the cucumber and put it on the turkey.

You can also add lettuce or tomatoes.

After that, roll up the wrap.

Finally, eat and enjoy!

  **by Eva Karamitrou, A1**

**A healthy snack**

**Ingredients**

Two slices of wholegrain bread

Cheese

Turkey

Cabbage

Sauce ( mustard ) (η μουστάρδα έχει λίγες θερμίδες αλλά αρκετό αλάτι. Στη θέση της μουστάρδας μπορώ να προσθέσω ελαιόλαδο που δίνει καλά λιπαρά)

Mini tomatoes

**Instructions**

First, you toast the slices of the bread to make them crunchy and then, you  cut the cheese in two slices,you put the turkey and the cabbage. In the end, you can add mustard and mini tomatoes to increase the taste and you serve it. Enjoy !!!!!

**by George Koufalitakis, A1**

**Chicken Fajitas**

**Ingredients**

3 slices of cheese

1 or 2 slices of chicken [the ones we use in sandwiches] αν είναι αλλαντικό κ όχι ψητό σπιτικό κοτόπουλο θα μπορούσε ν μην υπάρχει γιατί σαν αλλαντικό είναι πλούσιο σε αλάτι

5 mini tomatoes

some lettuce

1 Fajitas

**Instructions**

You heat up the fajitas in a microwave for 30 seconds. While you’re waiting, you slice the slices of cheese into smaller slices and you slice the slices of chicken too. When the fajitas is ready you take it out of the microwave. When you do that you put the rest of the ingredients in the following order: cheese, mini tomatoes sliced into two pieces, lettuce.

**by Panagis Vrettos, A1**

**“Croissant” Sandwich**

**Ingredients**

1 slice of ham (σαν αλλαντικό είναι πλούσιο σε αλάτι κ σε κακά λιπαρά προτίμησε να μπει ψητό σπιτικό κοτόπουλο ή γαλοπούλα)

1 slice of cheese

2 croissant bread (not the filled ones) (το κρουασάν είναι πλούσιο σε κακά λιπάρα προτίμησε ψωμί ή αραβική πίτα)

**Instructions**

1.Take the two breads and cut them open

2.Then take the ham and cut it into 2 pieces

3.Do the same with the cheese

4. Fold them and put a slice of ham and cheese in the on croissant, and the other slices in the other one.

**by Francesco Lavino, A2**

**Smoothie with banana and cookies**

**Ingredients** (for four glasses):

● 3 large bananas

● 200 ml fresh milk

● 6 shortbread (τα shortbreads είναι πλούσια σε βούτυρο άρα κακά λιπή κ σε αλάτι προτίμησε μπισκότα ολικής αλέσεως)

● 10 ice cubes

**Instructions:**

1.Beat the milk with the bananas and ice cubes in the blender or food processor that you have.

2.Add the biscuits and beat them again until they are homogeneous.

3.Pour into glasses, sprinkle, if desired, with some crushed biscuits and serve.

**by Georgia Exarchou, A1**

**Frozen Yogurt**

**Ingredients:**

* 400ml whipping cream (η κρέμα γάλακτος έχει πολλά κακά λίπη μπορείς να χρησιμοποιήσεις στη θέση της παγωμένο γάλα)
* 200gr cow yogurt
* Honey

**Instructions:**

1. In a bowl, put the whipping cream and mix until it becomes a soft whipped cream.
2. Add the yogurt and continue mixing with a silicone spatula.
3. Fill a bowl with the mixture and let it freeze in the freezer for about two and a half hours.
4. **by Nicolas Exarhos, A1**

**Pasta Salad**

**Ingredients:**

Half a kilo of boiled pasta

Some juicy tomatoes

200 grams fresh mozzarella

One red onion

10 slices of salami (είναι αλλαντικό κ άρα είναι πλούσιο σε αλάτι κ κακά λιπάρά, θα μπορούσε ν μην υπάρχει ή να προσθέσεις κοτόπουλο ή γαλοπούλα)

5 mini tomatoes

7 olives

Various herbs and spices

A homemade dressing with lemon and honey

Two teaspoons of olive oil

**by Michaela Michopoulou, A3**

**Cretan Dakos**

**Ingredients (for 2 people)**

* 2 rusks
* 2 tomatoes
* 100 grams of cheese (feta)
* 1 tablespoon of capers
* 3 tablespoons of olive oil
* 1 tablespoon of vinegar
* Parsley
* 12 small sausages (optional) το λουκάνικο είναι πλούσιο σε αλάτι κ κακά λιπάρά, καλύτερα ν μην το δώσεις ως επιλογή
* 6 olives
* Salt
* Oregano