

**Witam Was☺**

**Poznaliście już Olę i Stasia! Pamiętajcie o aktywności fizycznej i jedzeniu warzyw i owoców codziennie, o produktach zbożowych i mlecznych☺.**

**Dziś smaczna propozycja kulinarna dla Was – sałatka - kanapki. Możecie je zrobić ze swoją rodziną na śniadanie lub kolację!**

W maju przyroda zaczyna budzić się do życia, zaczyna robić się zielono, kwitną bzy i co najważniejsze stragany robią się coraz bardziej kolorowe i różnorodne. W ogródku warzywnym również.

Zaczarowane kanapki możecie wykonać ze składników, które macie w lodówce, ogródku, wystarczy tylko trochę Waszej wyobraźni. **Powodzenia!**

**Pamiętajcie aby wszystkie warzywa umyć!**



**Możecie zrobić ŚMIESZNE KANAPECZKI**



**Składniki:**

Chleb, rzodkiewki, pomidory, sałata, oliwki, szczypiorek, natka pietruszki, ogórek świeży lub kiszony, papryka, marchewki, serek naturalny lub z ziołami, ser żółty, jajko, masło.

**SAMI WYBIERZCIE TAKIE SKŁADNIKI, KTÓRE LUBICIE I MOŻECIE JE JEŚĆ.**

**Wszystkie warzywa myjemy**, kroimy (wykrawamy noski, usta), szczypior kroimy w dłuższe kawałki, jajko gotujemy, kroimy w plasterki, oliwki również w plasterki. Kanapki smarujemy masłem, lub serkiem i układamy dowolne kompozycje.

**Możecie zrobić MOTYLKA****Składniki:**

Chleb, parówka, wędlinka, ser żółty, pomidorki, rzodkiewka, papryka, sałata, szczypiorek, jajko, masło.

**Sposób przygotowania:**

Z kromek pieczywa, foremką do ciastek wytnijcie serduszka, możecie to zrobić nożykiem. Przekrójcie na pół parówkę – wcześniej sparzoną w wodzie. Ułóżcie na środku talerzyka, po bokach połóżcie wycięte serduszka –skrzydełka z chleba. Posmarujcie je masłem. Na każdym serduszku połóżcie kawałek sera, wędliny i jajka. Przybierzcie rzodkiewką i papryką. Przy przeciętym końcu parówki połóżcie pomidorek, zróbcie 2 nacięcia, włóżcie w nie szczypiorek. I gotowe!

**Możecie zrobić z wszystkich składników SAŁATKĘ**



**Każdy z Was może do swojej sałatki włożyć te warzywa, które lubi!**



**Wygląda pysznie! Zdrowo i smacznie! Życzę rodzinnych doznań kulinarnych!**

**Smacznego 😊**

**Pozdrawiam 😊**