

**Witam Was☺**

**Pamiętajcie o aktywności fizycznej i jedzeniu warzyw i owoców codziennie☺.**

**Dziś kolejna smaczna propozycja kulinarna dla Was – owocowe pyszności. Możecie je zrobić ze swoją rodziną na drugie śniadanie lub podwieczorek!**

**Powodzenia!**

**Pamiętajcie aby owoce umyć!**



**Możecie z owoców zrobić sałatę!**

**Mega szybka, mega smaczna i pożywna.**

**Składniki na owocową sałatkę:**

Owoce które lubicie np. jabłko, gruszka, banan, winogrono, kiwi, granat, truskawka itd. Cytryna do skropienia sałatki.



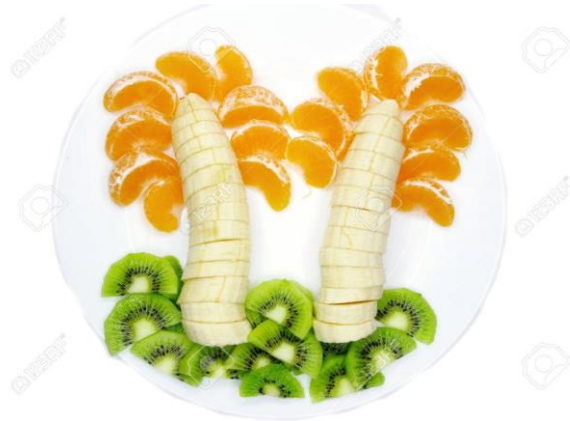
### Sposób przygotowania:

Owoce, które lubicie umyjcie obierzcie ze skórki np. jabłuszko, kiwi, banana, winogrono, truskawki kroimy w kostkę, paski, plastry. Skrapiamy sokiem z cytryny. Wszystko mieszamy i już!

**Możecie zrobić z owoców różnego rodzaju kompozycje!**

**Mandarynki można zastąpić jabłkiem.**

**Wszystkie owoce myjemy**, kroimy i układamy dowolne kompozycje.



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



**Brawo! Smacznego😊**

**Pozdrawiam 😊 p. Ewa**