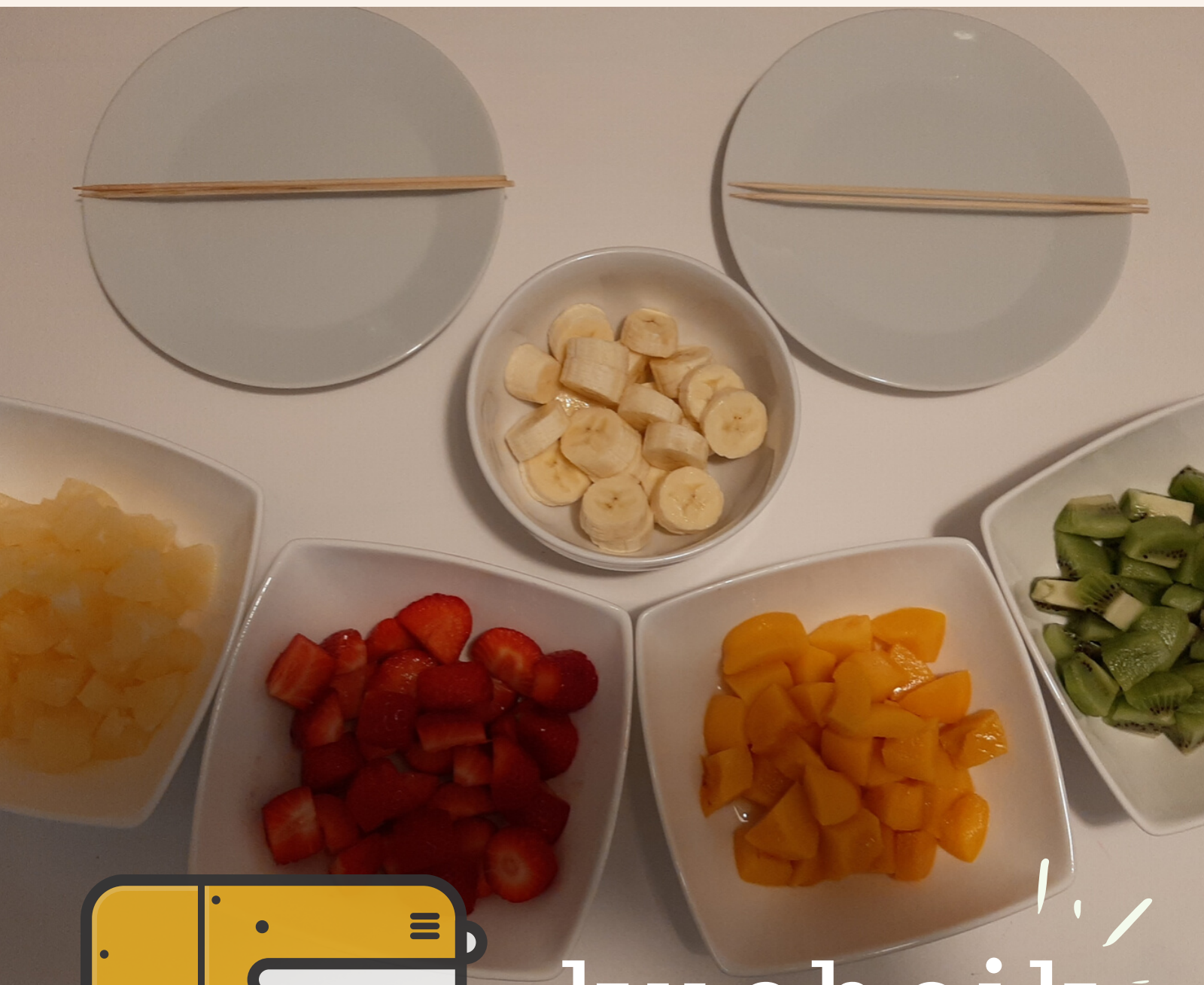


szaszłyki owocowe

przepis stworzony przez Wychowawców
Świetlicy Szkolnej oraz ich rodziny



kuchcik - domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

Drogie dzieci,

do wykonania tych kolorowych
pyszności chyba nie trzeba
Was zachęcać.

Owoce, które wykorzystamy do zrobienia, są bogate w witaminy takie jak:

A, C, B1, B2, B, PP, a także kwas foliowy, cynk, miedź, żelazo i potas.

Wyżej wymienione witaminy i pierwiastki pozytywnie wpływają
na kondycję kości.

Chronią przed anemią.

Działają przeciwwirusowo i przeciwzapalnie.



kuchcik domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

szaszłyki owocowe

składniki

- 1 ananas (najlepiej świeży)
- 3 brzoskwinie
- 2 banany
- 10 truskawek
- 3 kiwi
- 4 patyczki do szaszłyków

sposób przygotowania

1. Owoce myjemy.
2. Obieramy ze skóry i kroimy na mniejsze części.
3. Nadziewamy owoce na patyczki do szaszłyków i gotowe.
4. Smacznego!



Smacznego
życzą Wychowawcy
Świetlicy Szkolnej