

Drodzy Uczniowie!

Doskonale wiecie, jak ważne dla waszego prawidłowego rozwoju jest właściwe odżywianie się. Jego podstawę powinny stanowić warzywa i owoce, które są źródłem witamin i innych składników odżywczych. Dzięki nim, na naszych talerzach jest zdrowo, przepysznie i bardzo kolorowo.

Jedzenie to uczta dla naszych zmysłów. Dlatego też, proponuję Wam dzisiaj przygotowanie zdrowej i miłej dla oka przekąski.

Do jej przygotowania potrzebne będą: 2 listki sałaty, 2 okrągłe plastry sera żółtego, pomidor, oliwki czarne oraz deska do krojenia, nóż i wykałaczka.



Przygodę kulinarną rozpoczynamy od dokładnego umycia rąk i warzyw. Następnie, krok po kroku przechodzimy do przygotowania przekąski.

1. Na małym talerzyku kładziemy dwa listki sałaty, a na nich okrągłe plastry sera żółtego.



2. Kroimy na pół pomidora. W każdej połówce pomidora, w górnej części wycinamy trójkąt.

Uwaga! Krojąc warzywa bądźcie ostrożni!



3. Połówki pomidora kładziemy na plastry sera żółtego i dokładamy oliwki.



4. Dwie oliwki kroimy w cienkie paski i układamy wzdłuż pomidora, po obu stronach.



5. Kolejną oliwkę kroimy w drobna kostkę.



6. Wykałaczką robimy w pomidorze otwory i wkładamy kosteczki z oliwki.



7. Zdrowe i kolorowe biedroneczki już gotowe. Smacznego !

