***‘’Moje Drugie Śniadanie’’***

Chleb tostowy pełnoziarnisty z warzywami i świeżą wędliną

Składniki:

- chleb tostowy pełnoziarnisty

- masło do smarowania pieczywa

- wędlina

- rzodkiewka

- mozzarella

- pomidorki koktajlowe

- ser żółty

- ogórek zielony

- sałata

Wszystkie warzywa myjemy i nakładamy według uznania w środek kanapki.

Ser mozzarella

- Kroimy w plasterki i układamy na talerzu obok kanapki razem z kiełkami brokułów, rzodkiewką, rzeżuchą, pomidorami koktajlowymi oraz ogórkiem zielonym.

Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym

Składniki:

- kiwi

- truskawka

- pomarańcza

- arbuz

- banan

- gruszka

- jogurt Naturalny

- miód

Owoce dokładnie myjemy, obieramy ze skórki i kroimy w drobną kostkę. Wszystko razem mieszamy razem z jogurtem naturalnym i polewamy do smaku miód.

Przemysław Borczyk

Kl. V b

SMACZNEGO !