

Realizacja programu „Zdrowy przedszkolak”- propozycja przepisu dla rodziców i dzieci z grupy cztero-pięć latków „Biedronek” do wykonania w domu.

„Wiosenny koktajl”



Produkty:

250 g truskawek (3 szklanki)

150 g banana (1 mały)

1 szklanka jogurtu naturalnego

1/2 szklanki mleka lub soku jabłkowego

Lody waniliowe lub śmietankowe

Wykonanie:

Truskawki i banana myjemy. Z truskawek usuwamy szypułki. Banana obieramy i kroimy w plasterki.

Do blendera wrzucamy truskawki, banana, dodajemy jogurt oraz mleko lub sok jabłkowy i miksujemy. Podajemy z gałką lodu śmietankowego lub waniliowego.

Gotowe!

Życzymy smacznego!!!