

Realizacja programu „Zdrowy przedszkolak”- propozycja przepisu dla rodziców i dzieci z grupy pięciolatków „Słoneczek” do wykonania w domu.

„Sałatka wiosenna”



Produkty:

Zielona sałata lodowa

Pomidorki koktajlowe lub zwykłe

Czerwona papryka

Rzodkiewka

Ogórek świeży

3 ugotowane jajka

Sól, pieprz, cukier

Oliwa lub olej ok. 6 łyżek

Wykonanie:

Wszystkie warzywa dokładnie myjemy i osuszamy. Sałatę poszarpać na kawałki. Pomidorki, paprykę, rzodkiewkę, ogórka kroimy w kostkę lub plasterki. Ugotowane jajka kroimy na ćwiartki. Mieszamy ze sobą oliwę, sól, pieprz i szczyptę cukru do smaku. Zalewę wlewamy do miski z warzywami i dokładnie mieszamy.

Gotowe

Życzymy smacznego!!!