

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

„Wiosenne kanapki”



Produkty:

Chleb razowy

Wędlina z drobiu

Ser żółty

Ogórek świeży

Pomidor

Rzodkiewka

Szczypiorek

Wykonanie:

Chleb razowy kroimy na kromki. Wszystkie warzywa myjemy dokładnie i osuszamy. Jajka gotujemy na twardo, obieramy ze skorupki. Warzywa kroimy na plasterki. Ser ścieramy na drobnej tarce.

Kromki chleba smarujemy masłem i układamy na nich składniki: sałatę wędlinę, pomidory, ogórki i rzodkiewki, oraz pokrojone na plasterki jajko. Wszystko posypujemy startym serem i drobno pokrojonym szczypiorkiem.

Kanapki gotowe !!!

Życzymy smacznego!!!