

ZDROWE PRZEKĄSKI NA DZIEŃ DZIECKA

SMOOTHIE Z MANGO I KOKOSA



Składniki:

- 1 dojrzałe mango
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- sok z 1 pomarańczy
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)
- kostki lodu

Przygotowanie:

- Mango obierz, usuń pestkę i pokrój w kostkę.
- W blenderze zmiksuj mango, mleko kokosowe, jogurt, sok z pomarańczy i miód.
- Dodaj kostki lodu i ponownie zmiksuj, aż smoothie będzie gładkie i kremowe.
- Podawaj od razu, udekorowane kawałkiem mango lub listkiem mięty.

SMACZNEGO 😊

SAŁATKA Z ARBUZEM I FETA



Składniki:

- 1/4 dużego arbuza
- 200 g sera feta
- garść świeżej mięty
- 1 czerwona cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sok z 1 limonki
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Arbuza pokrój w kostkę, ser feta pokrusz na mniejsze kawałki.
- Cebulę pokrój w cienkie piórka.
- W dużej misce wymieszaj arbuza, fetę, cebulę i posiekaną miętę.
- Skrop sałatkę oliwą z oliwek i sokiem z limonki. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Podawaj od razu, aby sałatka była świeża i chrupiąca.

SMACZNEGO 😊

OWOCOWE LODY JOGURTOWE



Składniki:

- 2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1 banan
- 1 szklanka truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- miód lub syrop klonowy do smaku (opcjonalnie)

Przygotowanie:

- Truskawki umyj i usuń szypułki. Jeśli używasz mrożonych truskawek, nie musisz ich rozmrażać.
- W blenderze zmiksuj jogurt, pokrojonego banana, truskawki i ekstrakt waniliowy. Jeśli chcesz, możesz dosłodzić masę miodem lub syropem klonowym.
- Przelej masę do foremek na lody lub małych kubeczków i wstaw do zamrażarki na co najmniej 4 godziny.
- Po zamrożeniu, lody są gotowe do podania. Możesz je udekorować świeżymi owocami lub listkami mięty.

SMACZNEGO 😊

źródło: <https://mamysprawy.pl/przepisy-na-zdrowe-letnie-przekaski-i-napoje/>