



Zajęcia rozwijające kreatywność

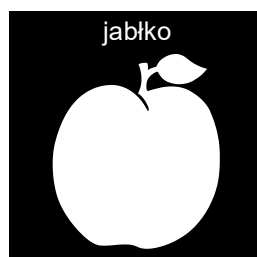
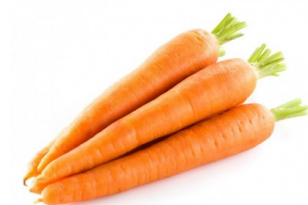
Temat: Surówka z marchewki i jabłka

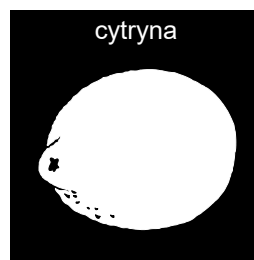
Dzisiaj proponuję abyście przygotowali surówkę z jabłka i marchewki. Będzie to doskonały dodatek do obiadu.

Pamiętaj, aby dokładnie wymyć ręce przed rozpoczęciem pracy!

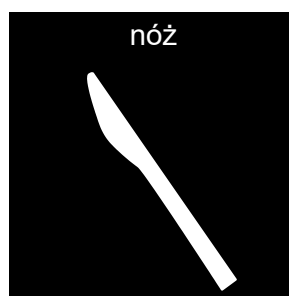
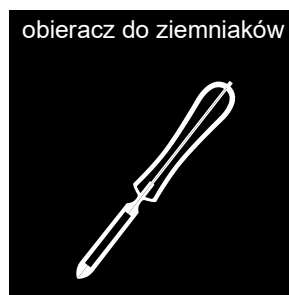


Przygotuj następujące składniki:





Do wykonania surówki potrzebne będą także:



Umyj proszę dokładnie marchewkę, jabłko oraz cytrynę.

1. Obierz proszę marchewkę obieraczką- odkrój zielone końcówki.
2. Jabłko przekrój na cztery części i wykrój gniazda nasienne- możesz je także obrać ze skórki.
3. Cytrynę przekrój na pół.
4. Zetrzyj do miski na tarce marchewkę oraz jabłko.
5. Do smaku dodaj troszkę soku z cytryny, wymieszaj składniki.

Pamiętaj aby po skończonej pracy wymyć naczynia.

A teraz zaproś rodzinę na degustację. Życzę smacznego!



Opracowała:
Agnieszka Ryniak- Urbanowska