Witajcie w kolejnym tygodniu 01-05.06.20r

Dzisiaj przygotowałam dla was film, w którym poznacie zakątki układu pokarmowego. Codziennie zjadamy śniadanie, obiad, kolację a także różnego rodzaju przekąski tj. lody, słodycze, słone paluszki lub owoce. Nikt nie zastanawia się, co takiego dzieje się z pokarmem w naszym organizmie. Zobaczcie film.

<https://www.youtube.com/watch?v=8eDwMtCyZlI>

Każdy z nas powinien codziennie zjadać od dwóch do trzech porcji warzyw i owoców.

Często robiąc zakupy w dużych supermarketach, na półkach możemy zobaczyć różne owoce, nawet takie których jeszcze nie smakowaliśmy. W kolejnym filmie zobaczycie, jak wyglądają owoce w środku.

<https://www.youtube.com/watch?v=b0agzBeT0p8>

Przygotowałam dla was karty pracy, które znajdziecie w pakiecie: owoce i warzywa.

Dla tych którzy lubią jeść a jeszcze lepiej - lubią pomagać w kuchni lub interesują się kulinariami , przedstawiam przepis na pyszną sałatkę owocową.

**Czas przygotowania:** 20 minut  
**Ilość porcji:** 800 g  
  
**Kaloryczność kcal:** 100 w 100 g sałatki z jogurtem  
**Dieta:** bezglutenowa, wegetariańska

**Składniki na sałatkę owocową z jogurtem**

* 2 średnie banany - 300 g
* garść jasnych winogron - 100 g
* garść ciemnych winogron - 100 g
* 2 dojrzałe kiwi - 150 g
* 1 dojrzałe mango - 400 g
* garść orzechów włoskich lub pekan - 50 g
* 4 łyżki kremowego jogurtu naturalnego
* płaska łyżeczka cukru pudru lub cukru waniliowego

**Składniki na sałatkę owocową dla dzieci**

* 2 średnie banany - 300 g
* 2 garście malin - 130 g
* 2 garście borówek - 130 g
* garść jasnych winogron - 100 g
* 2 łyżki płynnego miodu
* sok z połówki cytryny

Sałatka owocowa

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml. 

**Sałatka owocowa z jogurtem**

To sałatka owocowa idealna na deser. Przygotujesz ją z owoców, które dostępne są w sezonie. Aby ją zrobić najpierw umyj dokładnie wszystkie owoce pod zimną, bieżącą wodą. Owoce kiwi myj osobno.  
  
W jednej salaterce umieść razem: garść jasnych i ciemnych winogron. Jeśli winogrona mają dużo pestek, to polecam każdą sztukę przekroić na pół i usunąć pestki.   
  
Owoc mango obierz. Usuń pestkę a miąższ pokrój na kawałki nie większe niż 2 cm. Zobacz [jak obierać mango](https://aniagotuje.pl/przepis/jak-obrac-mango). Dwa dojrzale kiwi (żółte lub zielone) obierz cienko i jeszcze raz przepłucz pod zimną wodą a następnie pokrój na mniejsze kawałki. Banany obierz ze skórki i usuń gorzkie włókna, które przylegają do miąższu po całek długości banana. Obrane banany pokrój w grubsze plasterki (pokrojonego banana można polać sokiem z pomarańczy lub z cytryny). Wymieszaj razem wszystkie owoce.  
  
Garść łuszczonych orzechów włoskich lub orzechów pekan umieść na blacie. Dokładnie przyjrzyj się orzechom i w razie potrzeby wyrzuć kawałki skorupek, które mogły zapodziać się w opakowaniu z orzechami. Orzechy pokrusz w dłoniach na mniejsze kawałki i wyłóż na sałatkę owocową.   
  
W osobnej miseczce umieść cztery łyżki kremowego jogurtu naturalnego. Do jogurtu dodaj płaską łyżeczkę cukru pudru lub też cukier puder z dodatkiem nasion wanilii. Do jogurtu możesz też dodać łyżeczkę płynnego miodu lub ulubionego syropu. Wymieszaj jogurt z cukrem i wylej na sałatkę. Możesz też wylać na owoce sam jogurt, bez dodatków. Sałatka owocowa jest już gotowa do podania.

Pozdrawiam pani Karolina