

Świątlica 02.06.2020r.

*WITAMINKI
dla chłopczyka i dziewczynki*

Dzień Soku.

Soki są przepyszne, a w dodatku mają wiele witamin!

Pijcie je więc na zdrowie. Najlepsze w tym wszystkim jest to, że kombinacje ulubionych składników można tworzyć dowolnie! Nie macie pomysłów? Przepisy znajdziecie poniżej. Przy okazji można złapać trochę odporności - w sam raz na trudne czasy :)

Pomarańczowa moc



Składniki:

- 3 marchewki**
- 2 pomarańcze (bez skórki)**
- 1 grapefruit**
- 1 łodyga selera naciowego**

Wszystkie składniki umieśćcie w wyciskarce (można wycisnąć w ręcznej wyciskarce)
i przygotujcie intensywnie pomarańczowy sok!

Malinowe wzmocnienie



Składniki:

- 1 duży burak
- ok. 150 g malin
- 1 soczyste jabłko

Wszystkie składniki umieśćcie w wyciskarce.

Siła z ananasa



Składniki:

- 1/3 świeżego ananasa
- 1 dojrzały banan
- 2 garści szpinaku lub jarmużu
- 2 jabłka
- 1 cm korzenia imbiru

Wszystkie składniki umieścić w wyciskarce.

Zabawy ze słómkami po napojach

Dmuchałka

Spróbujcie zrobić sobie zabawkę- dmuchałkę. Wystarczy odciąć końcówkę z plastikowej butelki. W korku zrobić dziurę, w której zmieści się słodka. Do tego potrzebujecie lekkiej piłki, najlepiej styropianowej i już możecie trenować jak najdłuższe utrzymanie się piłki w powietrzu.



Wazon, lampion, organizer na kredki- jak kto woli

Słoik oklejamy dookoła paskiem taśmy dwustronnej, do której przyklejamy słodki, jedna przy drugiej. Możemy dodać kokardkę.



Polecam Agata Zielińska☺

