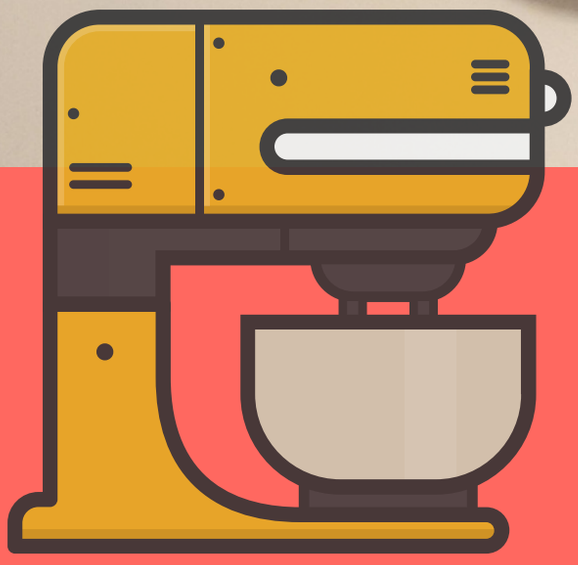
koktajl witaminowy

przepis stworzony przez Wychowawców Świetlicy Szkolnej oraz ich rodziny



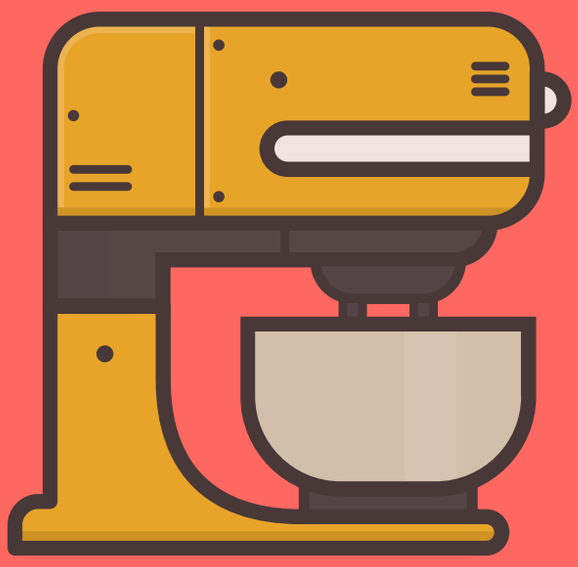
kuchcik - domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

Drogie dzieci,

dziś przygotowałyśmy dla Was przepis na koktajl witaminowy.

Do naszego koktajlu wykorzystamy **truskawki**, które są źródłem witaminy C. Zwiększają odporność, chronią przed anemią (żelazo), wzmacniają kości (wapń i fosfor) i wspomagają pracę mózgu (kwas foliowy). **Banany** są znakomitym źródłem energii łatwo przyswajalnej. Dzięki dużej zawartości potasu i magnezu pozytywnie wpływają na układ kostny. Wzmacniają odporność dzięki zawartości witaminy C i witaminy E. **Ananas** jest bogatym źródłem wielu witamin i minerałów, takich jak witamina C, kwas foliowy, witamina B6 oraz miedź i magnez. Ma właściwości przeciwzapalne. Wzmacnia organizm i chroni przed infekcjami. **Cytryna** jest źródłem witaminy C, ale nie tylko. Zawiera również witaminy z grupy B, witaminę A, witaminę E, minerały oraz rutynę. Ma pozytywny wpływ na kondycję oczu. Wykazuje właściwości bakteriobójcze i antyseptyczne. Wykorzystamy również **jogurt naturalny**, który zawiera cenne dla organizmu witaminy A, B i D oraz dużo wapnia i białka. Pozytywnie wpływa na układ odpornościowy dzięki zawartości żywych bakterii probiotycznych.



kuchcik domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

koktajl witaminowy

składniki

Część czerwona:

- 200g truskawek opłukanych bez szypułek (mogą być mrożone)
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka soku z cytryny

Część biała:

- 1 nieduży banan (obrany)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 100g miąższu ananasa (bez skórki)
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka soku z cytryny

sposób przygotowania

1. Zaczynamy od przygotowania owoców. Myjemy, obieramy i kroimy na mniejsze części.
2. Wszystkie składniki potrzebne do wykonania białej części koktajlu przekładamy do naczynia, w którym będziemy blendować.
3. Miksujemy składniki na gładki mus, następnie przelewamy do szklanki.
4. W ten sam sposób postępujemy ze składnikami potrzebnymi do wykonania czerwonej części koktajlu.
5. Delikatnie przelewamy czerwony mus na wierzch białej części koktajlu.

Smacznego
życzą Wychowawcy
Świetlicy Szkolnej