




**Sałatka po wymieszaniu**



owoc




Przepis na sałatkę owocową:

- jabłka
- ananasy
- mandarynki
- gruszki
- winogrona
- banany

Bartosz

Bartosz Krykowski

O WOCE



SALATKA  
OWOCOWA

- MANDARYNKI
- JABYKO
- GRUŻKA
- BANAN
- ANANAS
- WINOGRONA

TYMON





## Sałatka Owocowa

Składniki:

1 banan

2 kiwi

1 jabłko

2 brzoskwinie

1 mango

1 łyżka miodu

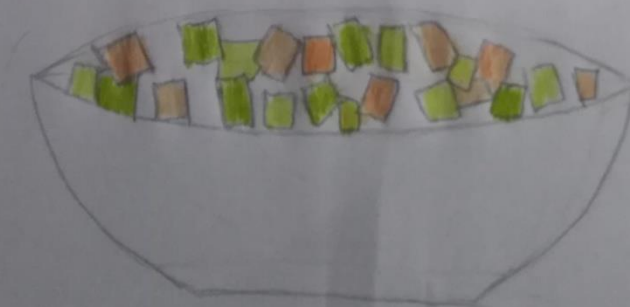
Przygotowanie:

Owoce umyj, obierz i pokrój w kostkę.

Włóż do miseczki oraz polej miodem.

Owoce lekko wymieszaj.

Smacznego! ♥





# SALATKA GRECKA

## SKŁADNIKI:

- 2 pomidory
- 4 ogórki
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1/2 szklanki czarnych oliwek
- 250g oryginalnego greckiego sera feta
- 4 Typeczki suszonego oregano
- 4 Tyzaki oliwy z oliwek
- świeżo zmielony pieprz



# Salatka Grecka

składniki:

- sałata lodowa 1szt.
- pomidorki koktajlowe 25dag
- ogórek zielony 1szt
- papryka czerwona 1szt
- ser feta 1szt
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz
- oregano
- ziola prowansalskie

## Wykonanie:

Sałatkę myjemy, osuszamy. Ogórka pomidorki i paprykę kroimy w kostkę. Sałatkę rwiemy na mniejsze kawałki i wrzucamy do miski, następnie wrzucamy resztę pokrojonych składników. W szklance mieszamy oliwę z przyprawami i wlewamy do salatkę. Na wierzchu układamy pokrojony w kostkę ser feta.

Życzę Smacznego!





# Sałatka owocowa

## Składniki:

- 1 puszka brzoškwiń
- 1 puszka ananasów
- 4-5 sztuk kiwi
- 10 dag wodzynek
- 10 dag orzechów włoskich  
(możesz użyć mieszankę orzechów)



## Przygotowanie:

1. Owoce z puszek oszodyć i pokroić w kostkę.
2. Kiwi obrać i włożyć połowi w kostkę.
3. Do pokrojonych owoców dodać na więcej orzechy i wodzynek a na koniec skrobić no garstke do lodówki

## Smaoznego?

Na mojej buzi jest ładna uśmiech, gdy w moim brzuszku jest witamina!



Miam :)  
miam

### Składniki:

- \* 30 dag ugotowanego makaronu spaghetti
- \* 10 dag wędzonego lososa
- \* 10 dag mrożonego zielonego groszku
- \* 3 zębki czosnku
- \* kilka pomidorów koktejlowych
- \* oliwa
- \* parmezan
- \* bazylija (świeża)

Przepis

MA

Zdrowa

Smaczna Suvónka.

Składniki:

3 Jabłka

1 Marchewka Średniej Wielkości

2 Łyżeczki Cukru

2 Łyżeczki Soku z Cytryny

Sposób Przygotowania:

Umyj 3 jabłka zetrzyj. Następnie umyj marchewkę  
obierz ją i zetrzyj na tarce do miski dodaj  
2 łyżeczki cukru i zamieszaj, następnie dodaj  
2 łyżeczki soku z cytryny wymieszaj przetrzyj  
na talerz i gotowe. Smacznego! :-)