

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΜΟΥ ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ



Μένουμε σπίτι, πλένουμε τα χέρια και μαγειρεύουμε υγιεινά!

ΥΛΙΚΑ

- 4-5 φράουλες μικρές
- 1 μανταρίνι
- 1 μικρή μπανάνα

ΒΗΜΑΤΑ

- 1) Πλένουμε πολύ καλά τις φράουλες και τις στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί
- 2) Καθαρίζουμε την φλούδα από το μανταρίνι και την μπανάνα με το χέρι μας.
- 3) Κόβουμε σε μικρά κομματάκια την μπανάνα (με το χέρι μας) και τα βάζουμε σε ένα ωραίο μπολ.
- 4) Προσθέτουμε τις φράουλες και τις φέτες του μανταρινιού.
- 5) Ανακατεύουμε και απολαμβάνουμε!

Αν θέλουμε προσθέτουμε φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκάλι για έξτρα γεύση και ενέργεια.

Καλή όρεξη παιδιά μου και μην ξεχνάτε 5 φρούτα και λαχανικά την ημέρα τον γιατρό τον κάνουν πέρα!