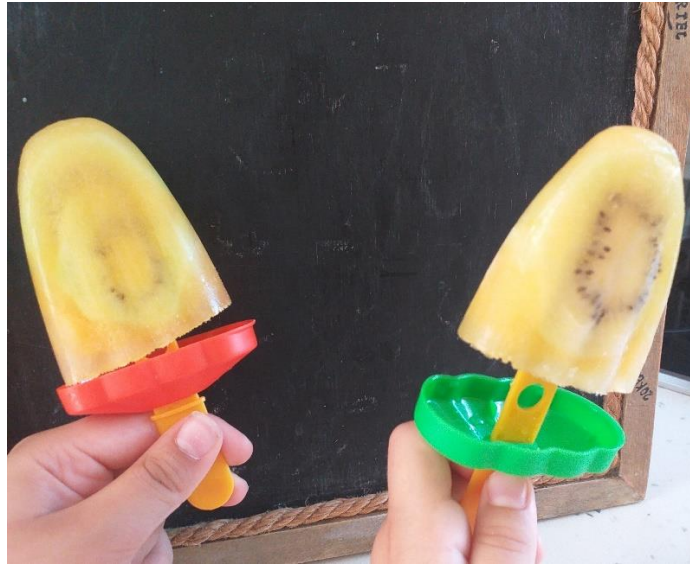


Η ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΗ ΓΡΑΝΙΤΑ



Μένουμε σπίτι, πλένουμε τα χέρια και μαγειρεύουμε υγιεινά!

ΥΛΙΚΑ

- 1) Φρέσκα φρούτα όπως φράουλες, μανταρίνια, μπανάνες, ακτινίδια κ.α.
- 2) Φρέσκος χυμός φρούτων

ΒΗΜΑΤΑ

- 1) Πλένουμε πολύ καλά τα φρούτα και τα στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί.
- 2) Καθαρίζουμε την φλούδα από το μανταρίνι και την μπανάνα με το χέρι μας.
- 3) Κόβουμε σε λεπτές φέτες τα φρούτα με μαχαίρι σε σανιδάκι κοπής.
- 4) Στύβουμε χυμό από φρούτα όπως πορτοκάλι, μήλο ή χρησιμοποιούμε έτοιμο χυμό του εμπορίου.
- 5) Σε ειδικές θήκες για παγωτό ή γρανίτα προσθέτουμε τον χυμό και τα φρούτα. Τοποθετούμε στην κατάψυξη για λίγες ώρες και η γρανίτα μας είναι έτοιμη.

Υ.Γ: Πάντα ζητούμε βοήθεια από ενήλικα στο κόψιμο με μαχαίρι.

Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε στην γρανίτα μας φρούτα κομπόστα για πιο γλυκιά γεύση.

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