Dzień dobry.

Ostatnio przedstawiłam Wam najważniejsze informacje o zdrowej diecie. Dzisiaj dowiecie się, jak zrobić pyszne a zarazem pełne witamin letnie sałatki.

1. **Kostka Rubika.**

#### **To niezwykle prosty a zarazem bardzo atrakcyjny sposób na podanie letniej**[sałatki](https://miastodzieci.pl/zabawy/z-dzieckiem-w-kuchni-2/)**z arbuza, ogórka i fety. Wystarczy pociąć produkty w kostkę i złożyć!**

Zaskocz rodzinę i gości!

**Składniki:**

* arbuz
* ogórek
* ser feta

**Jak wykonać:**

Wszystkie składniki kroimy w równe kwadratowe kostki, a następnie składamy z nich „kostkę Rubika”.

Możemy ozdobić listkami mięty lub polać miodem. W wersji dla dorosłych może to być ocet balsamiczny.

Oczywiście możemy użyć innych składników – na przykład: melona, kiwi (trochę problemów z krojeniem w kostkę- można je wcześniej nieco podmrozić), ananasa. Zamiast fety można użyć sera pleśniowego lub żółtego.

1. **Wąż z winogron.**

#### Składniki na węża z winogron:

– winogrona jasne i ciemne

– goździki na oczy i „usta”

– ewentualnie inne owoce do podania na talerzu – na przykład ziarenka granatu

– patyczki do szaszłyków

#### Jak zrobić węża z winogron:

Nabijamy winogrona na patyczki do szaszłyków, robimy wężowi oczy i usta z goździków.

1. **Arbuzowy pociąg.**

Dół formularza

Nie ma lepszego orzeźwienia w gorące letnie popołudnie niż deser z arbuza. Dla wszystkich wielbicieli tych soczystych owoców mamy pomysł na… arbuzowy pociąg.

Jedzie [pociąg](https://miastodzieci.pl/bajki/bajka-o-ciuchci/) z daleka, na nikogo nie czeka… A wagony ma pyszne, zdrowe i kolorowe!

Do stworzenia owocowego pociągu, oprócz arbuza, potrzebne będą winogrona oraz sezonowe owoce potrzebne do zapełnienia „wagonów” oraz wykałaczki.

Arbuza należy pokroić na mniejsze i większe prostokątne bryły, które układamy w kształt wagonów i lokomotywy, a potem spinamy wykałaczkami. W ten sam sposób mocujemy koła (np. połowy winogron). Nie zapomnijcie także o załadowaniu wagonów!

Smacznego!