

Φρουτοσαλάτα



Τα φρούτα, παιδιά, πρέπει να τα
καταναλώνουμε **καθημερινά**,
γιατί μας βοηθούν να είμαστε **υγιείς** και
θωρακίζουν τον οργανισμό μας με τα
απαραίτητα για την λειτουργία του
συστατικά, καθώς είναι πλούσια σε
βιταμίνες και **ιχνοστοιχεία**.

Αυτήν την εποχή είναι εύκολο να βρούμε
στα καταστήματα τροφίμων τα φρούτα που
βλέπετε στις παρακάτω εικόνες.



Πορτοκάλι



Μήλο



Μπανάνα



φράουλα



Αχλάδι



Ακτινίδιο

Πολύ εύκολα μπορείτε να φτιάξετε μια φρουτοσαλάτα ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

1. Πλύνε πολύ καλά τα φρούτα στη βρύση



2. Αφαίρεσε τη φλούδα και κόψε τα φρούτα σε μικρά κομμάτια. Θα χρειαστείς:



μαχαίρι



και

ξύλο κοπής

3. Τοποθέτησε τα κομμάτια των φρούτων σε ένα μπολ



ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!!!