

## ZADANIE 2

Pomysł na ..... mocne kości i zdrową przekąskę

### **Serek wiejski z ananasm i orzechami**

#### Składniki:

100 g (5 łyżek) serka wiejskiego naturalnego

60 g (2 plastry) ananasa świeżego lub z puszki

18 g orzechów

#### Przygotowanie:

1. Ananasa pokrój w kostkę
2. Orzechy posiekaj
3. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki

#### Wartości:

178 g | 245 kcal

Białko 14 g

Węglowodany 13 g

Tłuszcz 16 g

i.....

### **Koktajl pomarańczowy z kawałkami czekolady**

#### Składniki:

220 g (1 szkl.) mleka

240 g (1 szt.) pomarańcza

8 g (1 kostka) gorzkiej czekolady

#### Przygotowanie:

1. Pomarańczę obierz i podziel na mniejsze części
2. Zmiksuj razem z mlekiem
3. Czekoladę zetrzyj na tarce o drobnych oczkach i dodaj do koktajlu

#### Wartości:

468 g | 261 kcal

Białko 10 g

Węglowodany 42 g

Tłuszcz 8 g

Przedstawione przepisy zawierają składniki na 1 porcję.

Smacznego