Jak jadasz, takie zdrowie posiadasz! – kolorowe kanapki.

Śniadanie jest podstawowym i najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Każdy ma swój ulubiony smak kanapek. Jedni preferują z jajkiem, inni z wędliną i sałatą, jeszcze inni z serem i pomidorem. Aby się dowiedzieć co lubimy musimy najpierw spróbować wszystkie „opcje kanapkowych szaleństw". Wówczas będziemy w stanie tak skomponować kanapki, by nie tylko wyglądały estetycznie, ale były smakowite. A Wy jaką wybieracie kanapkę?

Wspólnie z bliskimi zróbcie kolorowe, zdrowe i smaczne kanapki! Pamiętajcie o wyszorowaniu rączek przed pracą!

Życzymy smacznego ☺

Przykład I

Potrzebne składniki:

- ulubione pieczywo,
- masło,
- sałata,
- szynka,
- żółty ser,
- rzodkiewka,
- pomidor,
- zielony ogórek,
- szczypiorek,
- jajo

Wykonanie:

Jajo ugotuj na twardo, ostudź, obierz i pokrój w plastry. Warzywa umyj, oczyść z części twardych i niejadalnych, także pokrój w plastry. Szczypiorek drobno posiekaj. Pieczywo posmaruj masłem i układaj kolejno: sałata, szynka, ser, pomidor, jajko, ogórek, rzodkiewka. Na koniec posyp szczypiorkiem. Smacznego!

Przykład II

Potrzebne składniki:

- pieczywo,
- masło,
- żółty ser,
- rzodkiewka,

- szczypiorek,

Wykonanie:
Szczypiorek umyj i drobno posiekaj, zostawiając kilka sztuk na wąsy. Rzodkiewkę umyj i pokrój w plastry. Pieczywo posmaruj masłem i posyp szczypiorkiem. Wytnij i ułóż ser żółty w formie głowy zająca. Na środku ułóż dwa plasterki rzodkiewki i ozdób je szczypiorkiem, tak by przypominały wąsy, oczy i nosek. Z plasterka rzodkiewki wytnij dwa prostokąty, które będą imitacją zębów. Smacznego!

Przykład III

Potrzebne składniki:
- ciemne pieczywo,
- rzodkiewki,
- świeży ogórek,
- serek biały np. kanapkowy,
- szczypiorek,
- czarna oliwka,

Wykonanie:
Warzywa umyj. Ogórka i rzodkiewkę obierz i pokrój w plastry. Pieczywo posmaruj serkiem i układaj rzodkiewkę, ogórka i znów rzodkiewkę i ogórka. Z oliwki zrób oczy rybce, a ze szczypiorku płetwy. Smacznego!

Przykład IV

Potrzebne składniki:

- bagietka,
- wędlina,
- pomidory,
- masło,
- sałata,
- ser żółty,
- czarna oliwka,

Wykonanie:

Warzywa umyj i pokrój w plastry. Pieczywo przekrój na pół, posmaruj masłem i dodaj sałatę, ser żółty, wędlinę oraz pomidora. Poproś osobę starszą, by wbiła w powstałą „kanapkę" co 10-15 cm wykałaczki i przecięła pomiędzy nimi bagietkę. Połóż na talerzu porwaną sałatę, ułóż wijącego się węża i udekoruj pomidorami. Zostaje jeszcze wykonanie języka z kawałka wędliny i oczy z oliwki. Smacznego!

Chętni mogą szukać kanapkowych inspiracji poniżej:

- 8 wiosennych kanapek

https://www.przepisy.pl/magazyn/kanapki-przepisy-nie-tylko-na-sniadanie/top-8-wiosennych-kanapek

- Kolorowe, wesołe i smaczne kanapki, nie tylko dla dzieci

https://polki.pl/przepisy/porady-kulinarne,kolorowe-wesole-i-smaczne-kanapki-nie-tylko-dla-dzieci,10078556,artykul.html