

Sałátka owocowa - bomba witaminowa

11 marca Uczestniczki Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowym Żmigrodzie przygotowywały sałatkę owocową z okazji Dnia Mężczyzny.

W dniu 11.03.2024 r. Uczestniczki naszego Domu, w ramach treningu kulinarnego, postanowiły przygotować sałatkę owocową, aby uczcić Święto Mężczyzn, które było wczoraj. Nasze dziewczyny, pod baczным nadzorem Pani Beatki, wzięły się do pracy zaraz po śniadaniu.

Z zapałem myły, obierały i kroїły owoce. Było przy tym sporo śmiechu, ponieważ do kuchni wciąż próbowali zaglądać ciekawie tego, co się dzieje Panowie.

Po obiedzie każdy z niecierpliwością czekał na owocową sałatkę, która wyszła rewelacyjnie naszym Uczestniczkom. Świętowanie umilił nam również urodzinowy tort naszej Uczestniczki Marysi. Odśpiewaliśmy „Sto lat” naszej jubilatce oraz męskiej załodze Środowiskowego Domu.

Popołudnie minęło nam szybko w dobrym nastroju i wspólnych pogawędkach.

Dla chętnych podajemy przepis na naszą sałatkę :)

- jabłko,
- banany,
- mandarynki,
- puszka brzoskwiń,
- puszka ananasów,
- rodzynki.

Wszystkie owoce w dowolnych proporcjach. Polecamy namoczyć rodzynki w soku z ananasów lub brzoskwiń :) Owoce oczywiście dokładnie myjemy, obieramy i kroimy w drobną kostkę.

W skład takiej sałatki mogą wejść wszystkie owoce, w zależności od upodobań lub preferencji zdrowotnych. Smacznego! :)