

سالاد میوه؛ یک عصرانه مقوی

سلام بچه‌ها! امروز قصد داریم طرز تهیه یکی از خوشمزه‌ترین سالادهای میوه را به شما آموزش بدهیم. می‌توانید وقتی که در خانه هستید، با درست کردن این سالاد از اعضای خانواده پذیرایی کنید.

چیزهایی که لازم داریم: نارنگی، کیوی، موز و سیب از هر کدام یک عدد، یک خوشه انگور و چند قاشق غذاخوری آب‌پرتقال

۱. اول از شسته و ضدعفونی بودن میوه‌ها مطمئن شوید.
۲. میوه‌ها را به ترتیبی که گفتیم، پوست بگیرید. اگر اجازه استفاده کردن از چاقو را ندارید، از یک بزرگ‌تر کمک بخواهید.

۳. حالا میوه‌ها را خرد کنید، داخل یک ظرف قرار بدهید و در نهایت آب‌پرتقال را روی میوه‌ها بریزید.

چند پیشنهاد

● اگر دوست داشتید سالاد میوه‌تان را شیرین‌تر کنید، می‌توانید از مقدار بیشتری آب‌پرتقال استفاده کنید.

● می‌توانید ترکیب مواد لازم را کم‌وزیاد کنید و میوه‌های موردعلاقه خودتان را انتخاب کنید. گلابی، انار و توت‌فرنگی میوه‌های خوشمزه و مقوی دیگری هستند که برای سالاد میوه مناسب‌اند.

● بچه‌ها من برای تزیین سالادم از پاستیل استفاده کردم. شما می‌توانید از انواع شکلات، اسمارتیز، بیسکویت و هر چیز دیگری که در خانه دارید، استفاده کنید.

نسترن رضوی

