

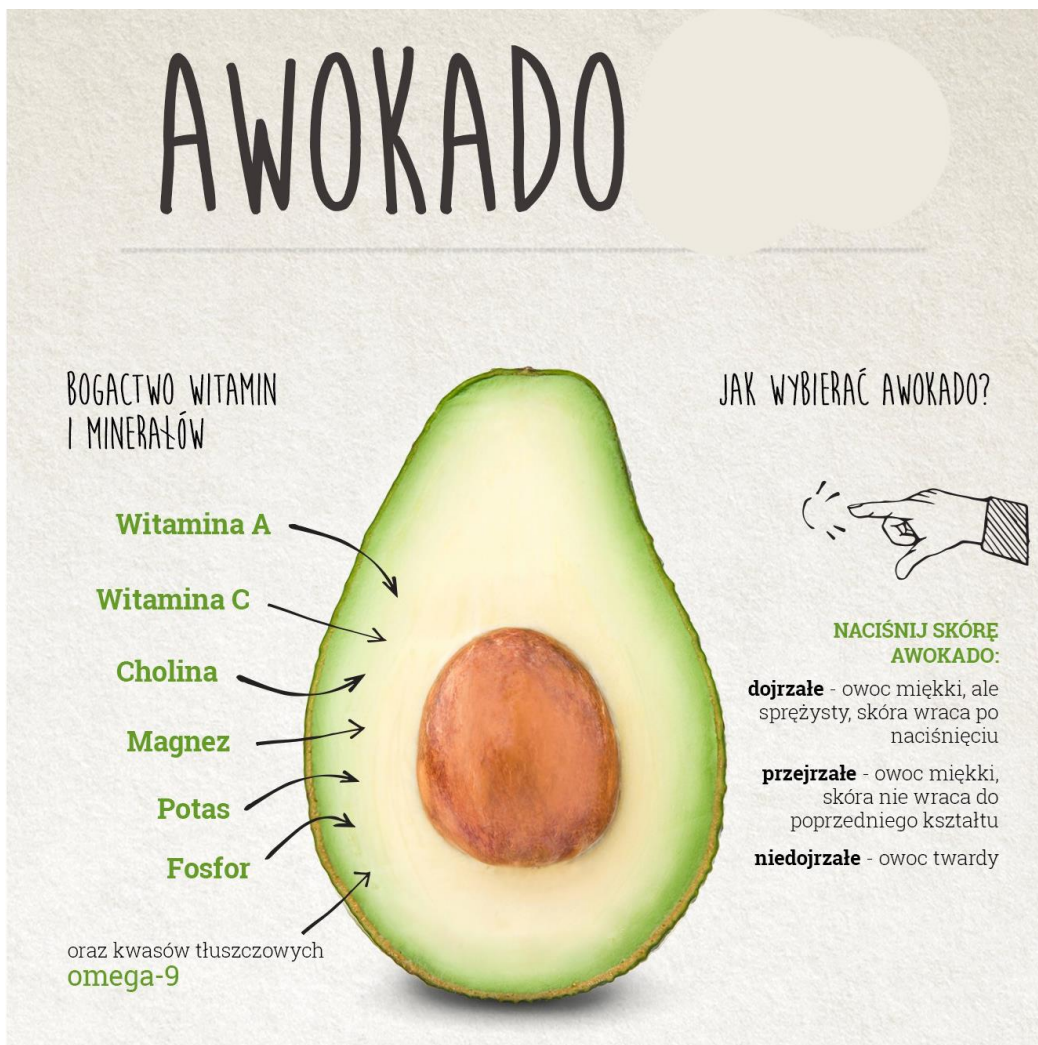
# Zdrowy powrót do szkoły

Myśląc o jedzeniu w szkole, pierwsza rzecz jaka przychodzi nam do głowy to kanapki. Wracając do szkolnych obowiązków, nie musimy jednak wracać do starych nawyków żywieniowych. Wręcz przeciwnie, jest to odpowiedni moment na zmiany. Dlatego poniżej przedstawiam 3 przepisy na kanapki w zdrowym wydaniu.

## Kanapka z awokado

- kromka chleba pełnoziarnistego,
- ¼ dojrzałego awokado,
- pomidor,
- garść kiełków (np. rzodkiewki, fasoli, słonecznika),
- sól, pieprz do smaku

Na chlebie układać kolejno: awokado pokrojone w plasterki, plastry pomidora, kiełki. Doprawić wedle uznania.



## Na słodko

- kromka chleba razowego,



- masło orzechowe,
- banan (pokrojony w plasterki),
- pokruszone orzechy włoskie,
- miód do polania (opcjonalnie).

## Z łososiem

- kromka chleba pełnoziarnistego,
- łyżka twarożku śmietankowego,
- plasterek łososa wędzonego,
- szczypiorek,
- mała szalotka,
- pieprz, sól (opcjonalnie).

Serek wymieszać ze szczypiorkiem, posmarować nim chleb. Na wierzch ułożyć łososa oraz pokrojoną szalotkę, doprawić.

