

WITAM WAS KOCHANI I ZAPRASZAM DO PRACY.

TEMAT: WARTOŚCI ODŻYWCZE TRUSKAWEK.



SEZON NA TRUSKAWKI WŁAŚNIE SIĘ ZACZYNA. ZACHĘCAM WAS SERDECZNIE DO SPOŻYWANIA TYCH OWOCÓW, GDYŻ SĄ ONE BARDZO ZDROWE I POŻYWNE A PRZEDE WSZYSTKIM BARDZO SMACZNE.



A OTO WŁAŚCIWOŚCI TRUSKAWEK:

- POPRAWIAJĄ APETYT
- GASZĄ PRAGNIENIE
- LECZĄ BÓL GARDŁA I CHRYPKĘ
- PRZYNOSZĄ ULGĘ W ZABURZENIACH UKŁADU MOCZOWEGO
- PRZYSPIESZAJĄ TRAWIENIE

- POBUDZAJĄ PRACĘ JELIT
- PRZYSPIESZAJĄ PRZEMIANĘ MATERII
- WZMACNIAJĄ NASZĄ ODPORNOŚĆ
- WZMACNIAJĄ KOŚCI I STAWY
- SĄ BOMBĄ WITAMINOWĄ
- POPRAWIAJĄ WYGLĄD SKÓRY
- POPRAWIAJĄ NASTRÓJ



ZACHĘCAM WAS DO OBEJRZENIA FILMU O WŁAŚCIWOŚCIACH
ZDROWOTNYCH TRUSKAWEK:

<https://www.youtube.com/watch?v=67y2RD9GxO0>

TEMAT: POTRAWY Z TRUSKAWEK I DODATKIEM TRUSKAWEK

NA PEWNO WIELOKROTNIIE JEDLIŚCIE RÓŻNE POTRAWY
Z TRUSKAWKAMI. OTO PRZYKŁADY NIEKTÓRYCH:



KOKTAJL Z TRUSKAWEK



GALARETKA Z TRUSKAWKAMI



CIASTA Z TRUSKAWKAMI

DESERY Z TRUSKAWKAMI



PRZETWORY Z TRUSKAWEK NP. DŻEM



SALTKA OWOCOWA Z TRUSKAWKAMI



DROŻDŻÓWKI Z TRUSKAWKAMI



**TRUSKAWKI WYKORZYSTUJE SIĘ TAKŻE JAKO DODATEK DO DAŃ
OBIADOWYCH NP.:**

RYŻ Z TRUSKAWKAMI



MAKARON Z TRUSKAWKAMI



PIEROGI Z TRUSKAWKAMI



KOMPOT Z TRUSKAWEK



TEMAT: KOKTAJL TRUSKAWKOWY – WYKONANIE

ZACHĘCAM WAS KOCHANI DO OBEJRZENIA KRÓTKIEGO FILMU, W KTÓRYM ZOBACZYCIE, JAK PRZYGOTOWAĆ KOKTAJL Z TRUSKAWEK. PONIŻEJ INSTRUKCJA DO WASZEJ PRACY. BARDZO SERDECZNIE ZAPRASZAM WAS DO PRACY I ŻYCZĘ SMACZNEGO

https://www.youtube.com/watch?v=YPQiNWI7t_o

SPOSÓB WYKONANIA KOKTAJLU TRUSKAWKOWEGO



