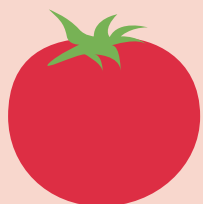


# Susitepk sveikesnį sumuštinį!

1. Sukurkite įvairių sveikų sumuštinų variantų. Norimus ingredientus nuveskite iki duonos riekelės.
2. Išsirinkite vieną labiausiai patikusį ir susitepkite jį patys iš Jūsų šaldytuve esančių maisto produktų.



Pomidoras



Riešutų sviestas



Avokadas



Bananas



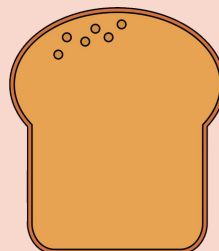
Sūris



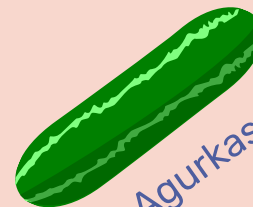
Varškės sūris



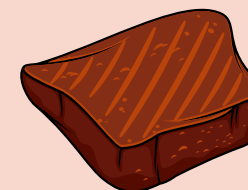
Dešra



Duona



Agurkas



Riebi kepta mėsa



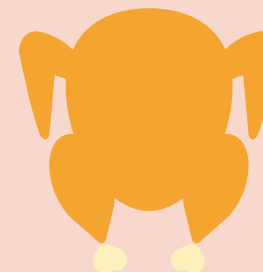
Sviestas



Šoninė



Salota



Vištiena

## Keletas sumuštinų pavyzdžių:

1. Duona, virta ar orkaitėje kepta vištiena, salotos lapas, agurkas ar pomidoras.
2. Duona, avokadas, pomidoras.

3. Duona, varškės sūris, pomidoras.
4. Duona, riešutų sviestas, bananas.