

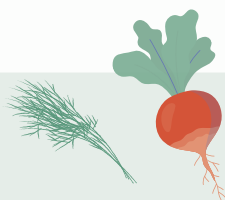


Skubėkime džiaugtis šviežiomis, kvapniomis ir pilnomis vitaminų vasaros gėrybėmis! Vasarą mėgaukimės daržovių, žalumynų, uogų ir vaisių gausa, kuri labai svarbi mūsų sveikatai. Kviečiame tėvelius gaminti kartu su vaikais ir išbandyti šiuos lengvus ir gavius vasaros receptus bei atlikti arbūzo treniruotę!

GAIVŪS SUMUŠTINIAI SU RIDIKĖLIAIS

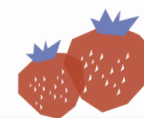
Sumuštiniams reikės:

- tamsios duonos;
- varškės kremo;
- avokado;
- ridikėlių ir kitų mėgstamų daržovių (pomidorų, agurkų);
- žalumynų (petražolių, svogūnų laiškų, krapų);
- druskos (pagal skonį).



Gaminimas:

1. Nuplaukite žalumynus (petražoles, svogūnų laiškų, krapus) ir smulkiai supjaustykite.
2. Nuplaukite ridikėlius, avokadą. Ridikėlius smulkiai supjaustykite, avokadą sutrinkite iki kreminės konsistencijos.
3. Duonos riekelės šiek tiek paskrudinkite.
4. Ant duonos riekės užtepkite varškės kremo, avokado, uždėkite griežinėliais pjaustytų ridikėlių ar kitų mėgstamų daržovių.
5. Papuoškite žalumynais. Užberkite šiek tiek druskos.



Arbūzo picai reikės:

- arbūzo;
- mėtų lapelių;
- medaus (pagal skonį).
- kelių šaukštelių graikiško jogurto;
- sezoninių uogų (braškių, aviečių, mėlynių);

ARBŪZO PICA



Gaminimas:

1. Supjaustykite arbūzą į lygias trikampes dalis.
2. Apteptkite arbūzo riekelės graikišku jogurtu.
3. Uždėkite ant jų mėgstamas uogas.
4. Apšlakstykite medumi.
5. Papuoškite mėtos lapeliais.

Šį receptą galite paversti ledais! Į arbūzo riekelės įsmeikite ledų pagaliukus ir palaikykite šaldymo kameroje iki kol sustings. Skanaus!



ARBŪZO TRENIRUOTĖ

Besimėgaudami gaiviu arbūzu pažaiskite žaidimą, kuris privers šiek tiek pajudėti. Suvalgę arbūzo gabalėlį suskaičiuokite, kiek jame buvo juodų sėklų, ir tiek kartų pakartokite užduotį.

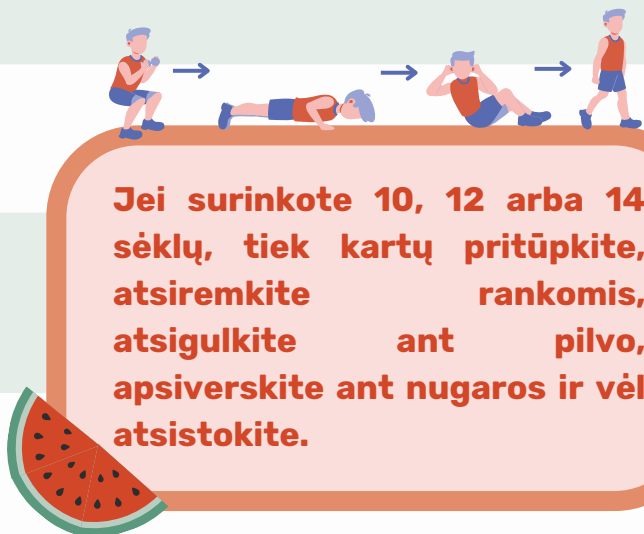
Jei surinkote 2, 4, 6 arba 8 sėklas, nubėkite prie artimiausio medelio, apibėkite jį tiek ratų, kiek buvo sėklų, ir sugrįžkite.



Jei surinkote 1, 3, 5, 7 arba 9 sėklas, išsirinkite aukščiau esančią medžio šaką ir tiek kartų, kiek buvo sėklų, iš visų jėgų pašokdami aukštyn pabandykite švelniai ją paliesti.



Jei surinkote 10, 12 arba 14 sėklų, tiek kartų pritūpkite, atsiremkite rankomis, atsigulkite ant pilvo, apsiverskite ant nugaros ir vėl atsistokite.



Jei surinkote 11, 13 arba 15 sėklų, tiek kuo aukštesnių šuoliukų į priekį atlikite abiem kojomis ir sugrįžkite šuoliuodami atbulomis.

