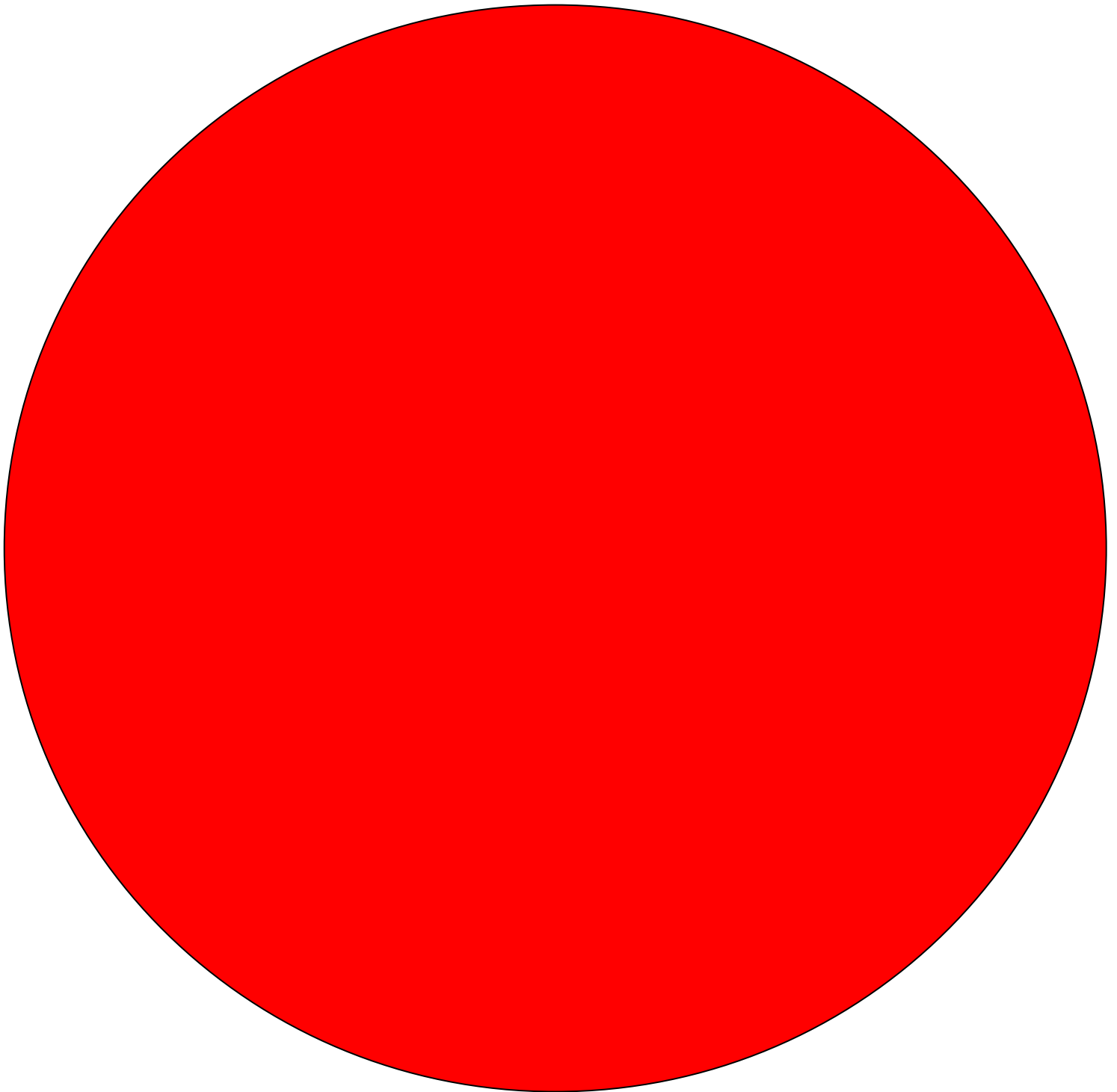
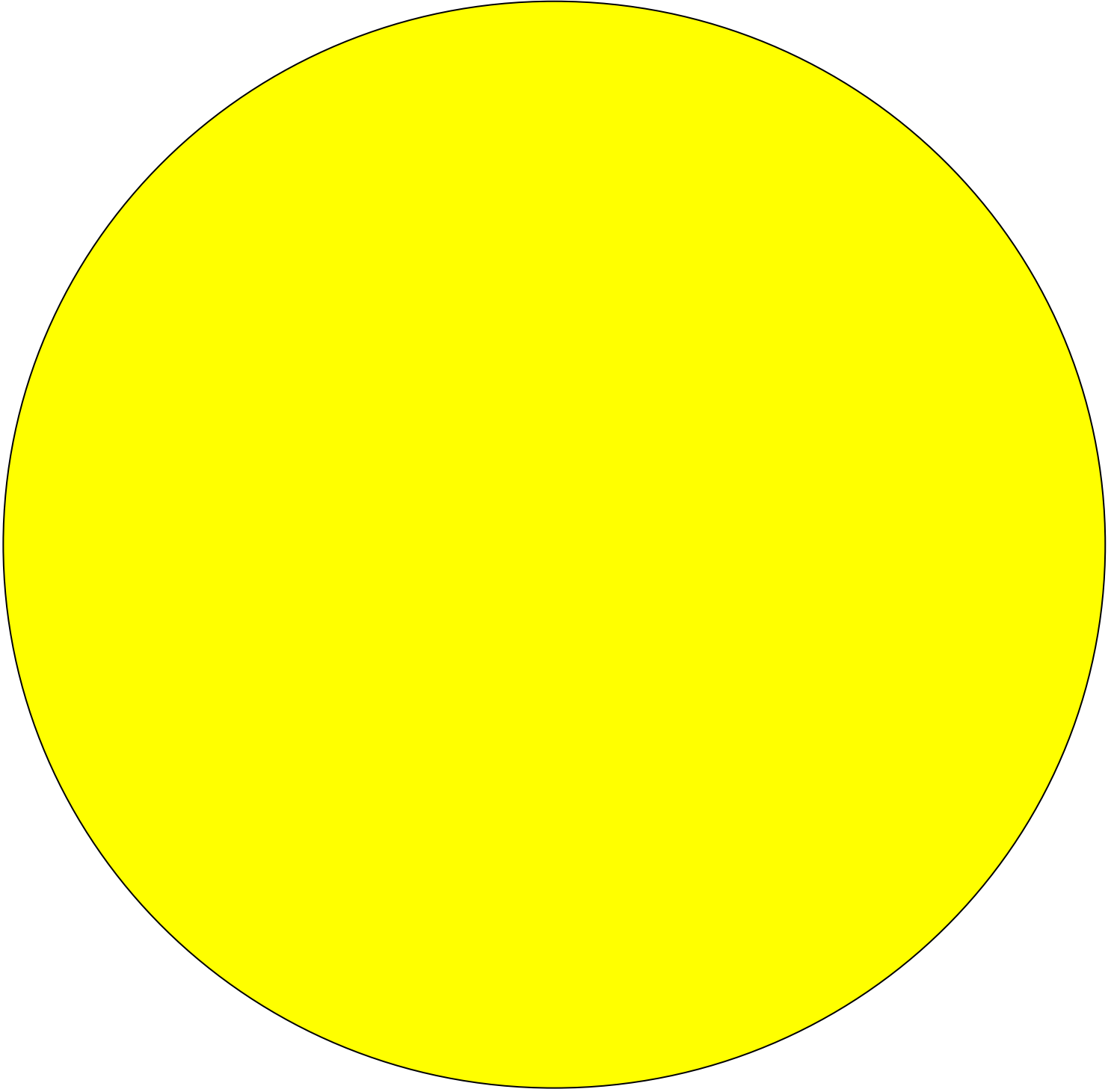
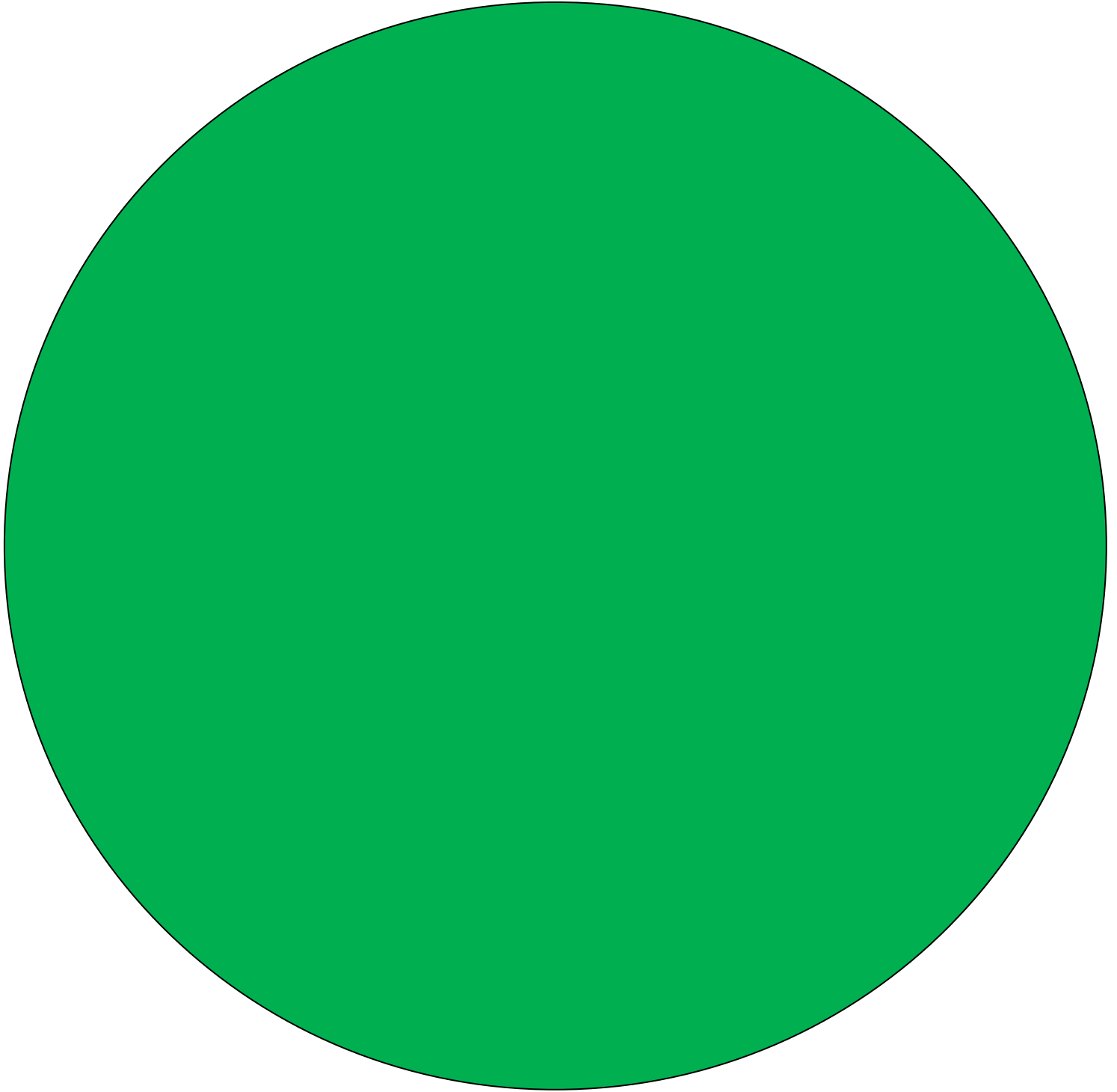


IZDELAVA MAGNETNEGA SEMAFORJA:

1. Natisni kroge.
2. Plastificiraj in izreži kroge.
3. Na zadnjo stran na sredino kroga prilepi košček samolepilne magnetne folije (nabaviš v trgovinah za ustvarjanje).
4. Kroge ustrezno namesti na tablo, s kredo narišeš ohišje semaforja.







100 g MASLA..... 3007 kJ



100 g RIŽA 1508 kJ



100 g JABOLK 244 kJ

(1,2 kg jabolk = 100 g masla)



100 g SOLATE 63 kJ

(4, 77 kg solate = 100 g masla)



100 g KRUHA 945 kJ

(300 g kruha = 100 g masla)



JAZ POTREBUJEM NA DAN

9600 kJ

JAGODNI SMOOTHIE

Potrebuješ:

- jagode
- mleko
- med
- limonin sok

Priprava:

1. Jagode opereš, očistiš, odrežeš peclje. Narežeš jih na manjše kose in daš v visoko posodo.
2. V posodo dodaš limonin sok, med in mleko.
3. Vse skupaj zmiksaš s paličnim mešalnikom in naliješ v kozarce.



JAGODNO- BANANIN SMOOTHIE

Potrebuješ:

- jagode
- banane
- rjavi sladkor
- smetano
- navadni jogurt

Priprava:

1. Jagode opereš, očistiš, odrežeš peclje. Narežeš jih na manjše kose in daš v visoko posodo.
2. V posodo dodaš na kolesca narezano banano. Dodaš še vse preostale sestavine.
3. Vse skupaj zmiksaš s paličnim mešalnikom in naliješ v kozarce.



SMOOTHIE »VITAMINSKA BOMBA«

Potrebuješ:

- pomarančo
- limono
- jabolko
- banano
- kivi
- jagodni sok
- ananasov sok



Priprava:

1. Kivi, jabolko in banano olupiš in narežeš na manjše kose ter daš v visoko posodo.
2. V posodo dodaš sok limone in pomaranče. Doliješ jagodni in ananasov sok.
3. Vse skupaj zmiksaš s paličnim mešalnikom in naliješ v kozarce. Če je sadje prekislo, lahko smoothie osladiš z medom.

