**PDP**

**TEMAT: Technika sporządzania zimnych napojów- koktajle owocowe.**

Koktajle owocowe to idealny sposób na długie, zdrowe życie. Zapewniają odpowiednią dawkę witamin i wartości odżywczych. Dodają siłę do pracy, regenerują organizm, orzeźwiają w gorące dni. Odpowiednio skomponowane mogą także wspomagać dietę. Sprawdźcie przepisy na jedyne w swoim rodzaju, zdrowe i odchudzające koktajle owocowe.

 Poniżej link z przykładowym przepisem na pyszny koktajl truskawkowy.

<https://www.youtube.com/watch?v=BcF87UyHeKY>

**ĆWICZENIE : Przygotuj koktajl ze swoich ulubionych owoców lub z przepisu poniżej.**

**Koktajl truskawkowo-bananowy**

***Składniki*:** 1/2 kg truskawek, 1/2 banana, 2-3 łyżki soku z cytryny,  ½ litra mleka lub kefiru.



**Przygotowanie**: Banana lekko zamrozić. Truskawki umyć i oczyścić. Do blendera  wrzucić banana, dodać truskawki i zmiksować. Dodać sok z cytryny, wymieszać i dosmakować. Dodać mleko lub kefir. Schłodzić.

SMACZNEGO !