

4. Food Truck **RÓŻOWY - PODWIECZOREK**

Zauważcie, że wielkością przypomina ten z drugim śniadaniem.

Po obfitym obiedzie potrzebujemy tylko uzupełnienia poziomu energii, jednak na tyle, by w dobrej formie dotrzeć do **METY**, a ta już całkiem blisko.

Skoro podwieczorek jest dodatkową, niedużą porcją energii, świetnie sprawdzą się przekąski, które z łatwością zmieszczą się w naszej dłoni – zgodnie z zasadą:

„umyj – ugryź”
„obierz – zjedz”

Mogą być to świeże warzywa lub owoce – rzodkiewka, ogórek, młoda marchewka, papryka, gruszka, banan, kiwi lub garść małych owoców, np. malin czy borówek, albo garść orzechów, pestek lub suszonych owoców.

Z pomocą dorosłych można przygotować także sałatkę owocową, szaszłyki owocowo-warzywne i mleczno - owocowe koktajle.

Proponowane pytania do tekstu:

