

Dzień dobry w “zielony” piątek :)

Świętujemy dzisiaj Międzynarodowy Dzień SZPINAKU! To liściaste warzywo dostarcza naszym organizmom wielu ważnych składników. A że Wasze zdrowie i właściwa dieta nie są nam obojętne, serwujemy proste przepisy na smakowite dania ze szpinakiem w roli głównej. Może znajdziecie dzisiaj albo w weekend chwilę czasu na zabawę w kuchni? Przekonajcie się sami - nie będziecie żałowali ;)

1. Bananowe placuszki ze szpinakiem ([PRZEPIS](#))

Przygotujcie: szpinak (np. baby - te małe listeczki pakowane w folię), płatki owsiane, 2 banany, mleko, olej. A ponadto: blender i patelnię.

Poproście Dorosłych o pomoc i ... do dzieła!

Są naprawdę wyborne 😊



2. Zielone smoothie (koktajl) ([ŹRÓDŁO](#))

Będziecie potrzebowali: 1 banana, 2 kiwi, garść szpinaku, 150 ml wody.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Obierzcie banana i kiwi, a następnie pokrójcie na kawałki.
- Umyjcie liście szpinaku i dodajcie do owoców.
- Dolejcie wodę
- Zblendujcie wszystko razem.



3. Omlet ze szpinakiem (wytrawny) ([PRZEPIS](#))

Tutaj wystarczą: garść szpinaku, 2-3 jajka i przyprawy.

Jajka roztrzepujemy w misce, dodajemy porwany na kawałki szpinak oraz przyprawy i mieszamy. Na rozgrzanej patelni wrzucamy odrobinę masła klarowanego, a następnie masę jajeczną. Smażymy z dwóch stron.



Smacznego szpinakowego świętowania :)

Na zdrowie!