



(Nie)banalne kanapki ZOO

2022-04-19

Przyjęło się, że kanapki to najbardziej oczywista forma przekąski. Z łatwością zjemy je w pośpiechu w drodze do pracy lub do szkoły. W poniedziałek z serem, a we wtorek z szynką... Brzmi nudno i znajomo? Ale wcale nie musi tak być! Wystarczy szczypta wyobraźni, a codzienny posiłek stanie się prawdziwą, fantastyczną przyjemnością.

Potrzebne składniki:

- 2 kromki chleba żytniego razowego (60 g)
- pół banana (60 g)
- garść borówek amerykańskich (50 g)
- dwie łyżeczki masła orzechowego (30 g)
- garść truskawek (40 g)

Przygotowanie:

Posmaruj pieczywo masłem orzechowym. Dodaj pokrojone owoce, tworząc wzory niedźwiadka, sowy lub dowolnych zwierząt.

Mikroskładniki:

Kalorie: 412.2 / **Białko:** 11.3 / **Tłuszcze:** 16:8 / **Węglowodany:** 49.8 / **Błonnik:** 9.2.

Publikowane pomysły kulinarne to część projektu „Dziecinnie prosty przepis na przyszłość”, który powstał w ramach młodzieżowego maratonu „[Youth.Krak.Hack. W dobrym klimacie](#)”. Projekt proponuje szereg działań edukacyjnych w zakresie żywienia roślinnego wśród krakowskich rodzin z dziećmi.