

## Augļu salāti

Фруктовый салат — это очень простое, сытное и в то же время полезное блюдо. С фруктовым салатом в твой организм попадёт масса полезных витаминов и микроэлементов. Это блюдо может стать отличным завтраком, ужином или перекусом в середине дня.



Попробуй приготовить самостоятельно фруктовый салат.

Ты можешь придумать рецепт сам, используя фрукты, которые тебе нравятся. А можешь воспользоваться рецептами, которые найдёшь здесь.

### Как приготовить фруктовый салат.

Darbam nepieciešams:

- Ābols
- Banāns
- Bumbieris
- Kivi
- Zemenes
- Grieku jogurts -150 gr



### Pagatavošana:

1. Подготовь все необходимые ингредиенты. Фрукты и ягоды хорошо помой, обсуши бумажным полотенцем.

**2.** Яблоко и грушу очисти от сердцевины, нарежь небольшими кусочками и выложи в салатник.



**3.** Киви очисти, нарежь, добавь в салат.



**4.** Следом отправь кусочки очищенного банана и кусочки клубники.



**5. Всё аккуратно перемешай.**

В прозрачные стаканы положи йогурт,  
сверху салат. Укрась ягодкой клубники.



**Приятного аппетита!**

Не забудь до 30 апреля прислать мне в Мукооб  
фотографию своей работы.

 *Larisa Zavoronoka*  
DICAS 89.MSK