

Sandwich cu brânză de capră și roșii



Iată un sandwich ușor de preparat pe care copilul dumneavoastră ar trebui să-l încerce.

Ingrediente:

- Pâine neagră sau integrală
- Brânză de capră
- O felie subțire de cașcaval
- Feli proaspete de roșii
- Seminte de chia
- Busuioc proaspăt tăiat mărunt

Puneți o felie de pâine neagră la prăjit (folosiți prăjitorul de pâine). După ce s-a răcit, adăugați brânza de capră, cașcavalul, roșiile feliate și busuiocul tăiat. Este savuros și ușor. Acesta se poate consuma cu suc proaspăt de fructe și legume (mere, pere, morcovi, portocale, kiwi etc).
Poftă Buna!