

## НАСТОЯЩЕЕ УГОЩЕНИЕ

### 17. Клубника в шоколаде

Для вас и для детей – прекрасное угощение после школы. Растопите несколько кусочков молочного или темного шоколада в миске, поставленной на кастрюлю с кипящей водой, порезать пополам несколько крупных клубничек и окунать их в шоколад.

Клубника – огромный источник витамина С.

Используйте настоящий шоколад – дешевые сладкие плитки содержат много вредных жиров.

### 18. Кусок фруктового кекса.

Кекс с фруктами и сухофруктами – один из самых полезных кексов. Маленький кусочек предоставляет много энергии и железа.

### 19. Молочный коктейль с бананом и мороженым

Такой ежедневный коктейль – прекрасный источник фруктов и кальция. Взбейте в блендере 1 банан, 300 мл молока и два шарика мороженого. Получится примерно две порции.

Попробуйте малину вместо банана.

