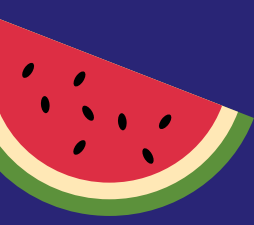


רשימת כיבוד בריא למדורת ל"ג בעומר



ירקות חתוכים
שיפודי פירות
קלחי תירס מבושלים
פיתות מחיטה מלאה עם ממרח חומוס ביתי
קוביות בטטה אפויות
פרוסות תפוחי אדמה אפויות
מיני פשטידות בתבניות מאפינס
פרחי כרובית אפויים
קציצות ירקות אפויות
קרקרים ביתיים
עוגיות שיבולת שועל
חיתוכיות תמרים-קקאו-אגוזים
פופקורן בהכנה ביתית
תפוחי אדמה שלמים למדורה



שיהיה חג שמח ומואר!

מורן בר-אור
דיאטנית קלינית לילדים
www.nutrikid.online

