

---

**ЗАВТРАК ЧЕМПИОНА**

**ОТ**

**Широковой Дарьи**

**Овощной салат с  
зелёным чаем**

---



Нам  
потребуется:  
свежий огурец,  
помидор,  
болгарский  
перец, петрушка,  
сметана

---



Свежий огурец и  
помидор  
нарезать  
дольками,  
болгарский  
перец -  
соломкой,  
отделить листья  
— петрушки



**Нарезанные  
ОВОЩИ СЛОЖИТЬ  
в салатник ,  
немного  
посолить,  
добавить  
сметану**

---



**Всё перемешать**

---



**Заварить  
зелёный чай**

---



**ЗАВТРАК  
ЧЕМПИОНА  
ГОТОВ!**

---