



Feasacht

Talmhaíochta

Oideacas • Abhcóide • Teagmháil



Caoineoga Sláintiúla do

Is bealach iontach iad caoineoga chun leanaí a spreagadh chun a gcuid torthaí agus glasraí **7- aghaidh** an -lae a ithe. Is féidir leat torthaí agus glasraí úra nó reoite a úsáid chun do chuid caoineoga a mhéadú agus dramhaíl bhia a shábháil.

Tá go leor **cothaithigh** maith sna caoineoga cosúil le vitimíní, mianraí, próitéin agus snáithín. Mar sin féin, tá **siúcra** nádúrtha i dtorthaí freisin agus mar sin ba chóir caoineoga a úsáid mar chóireáil.

Seo thíos 3 oideas smoothie éagsúla ag bain tú sáideasár Laochralteáin Dochreidte. Bain triail as do cheann féin a chruthú más mian leat!

Saoirse Sú Talún

Comhábhair:

- 60g (2oz) Súna Talún
- 1 bhanana
- 2 Phéitseog, sliste.
- 125g (4oz) fanaile nó gnáth iógart.

Modh:

1. Ullmhaigh na torthaí ar dtús. Dluigh agus slis an banana agus na péitseoga. Gearr an sútha talún i slisíní.
2. Cuir na torthaí agus na leachtanna go léir an gcumascóir agus gasta



**Saoirse
Strawberry**



Sammy Spinach

Caoineog Sammy Spionáiste

Comhábhair:

- 1 chupán bhainne
- 1 bhanana sliste agus reoite
- 1/2 cupán anainn reoite, sútha talún, nó mangó.
- 1 cupán spionáiste linbh pacáilte go scaoilte

Modh:

1. Cuir na comhábhair go léir i gcumascóir agus déan cumasc go hard ar feadh 1 nóiméad nó go dtí go mbeidh na comhábhair go léir comhcheangailte agus réidh.
2. Freastal láithreach

Caoineog Cian Cairéad

Comhábhair:

- 4 mandairín, scafa
- 1 chairéad úr scafa agus mionghearrtha
- 1 chupán péitseoga reoite
- 1/3 chupán uisce

Modh:

1. Comhcheangail na comhábhair go léir i gcumascóir nó próiseálaí bhia ardchumhachta, agus puree go dtí go mín.



Cian Carrot

