

یک ساندویچ سالم و خوش مزه



آن روز قرار بود پیچه های مدرسه ی جنگلی با هم عصرانه بخورند. خانم فیله با خودش فکر کرد می توانم چندتا ساندویچ سالم و خوش مزه درست کنم تا پسر کوچولویم، فیلا، با دوستانش نوش جان کند.

او دو عدد تخم مرغ را گذاشت داخل قابلمه تا آب پز شوند. بعد از اینکه تخم مرغ ها آب پز شدند، آن ها را کنار گذاشت تا سرد شوند. چند تکه نان آورد. گوجه ها را دایره ای بُرید. بعد مقداری کاهو هم تکه تکه کرد. روی تکه های نان،

تخم مرغ، گوجه و کاهو گذاشت و آن ها را ساندویچ کرد؛ ساندویچ های خوش رنگی که سالم و مقوی بودند، کاهو داشتند که برای قلب خوب است و گوجه و تخم مرغ هم که کلسیم و ویتامین دارد.

خانم فیله ساندویچ ها را داخل سبد گذاشت و لبخند زد.

چی لازم داریم؟

تخم مرغ، ۲ عدد

گوجه، یک عدد متوسط

کاهو، به مقدار دل خواه

