

## سالاد خوش مزه‌ی رنگی رنگی

خرگوشک از پنجره سرش را بیرون آورد. پرنده‌ها داشتند وسط شاخه‌ها این طرف و آن طرف می‌پریدند و آواز می‌خواندند. چندتا از حیوانات جنگل هم کنار رودخانه آب بازی می‌کردند. خرگوشک با خودش فکر کرد در این هوای بهاری خوب است که بروم داخل جنگل قدم بزنم و از هوای تازه استفاده کنم. او تصمیم گرفت که ناهارش را در جنگل بخورد. با خودش فکر کرد خیلی وقت است سالاد نخورده‌ام و بهتر است امروز سالاد درست کنم. برای همین رفت داخل آشپزخانه و یک عدد هویج برداشت و آن را شست و رنده کرد. بعد نصف یک کلم بنفش و نصف یک کلم سفید را شست و خرد کرد و آن‌ها را به هویج اضافه کرد. حالانوبت سس بود. خرگوشک همیشه به فکر سلامتی اش بود و دوست داشت غذاهای سالم بخورد، برای همین خودش سس درست می‌کرد. او مقداری ماست برداشت، کمی آب لیمو، نمک و فلفل به آن اضافه کرد و آن‌ها را خوب مخلوط کرد. حالا سس آماده شده بود. سس را به هویج و کلم‌ها اضافه کرد و هم زد. به به، چه سالاد خوش رنگی! این سالاد خوش رنگ

کلی هم خاصیت دارد. هویج و کلم برای سیستم ایمنی بدن خوب هستند و از چشم‌ها و قلب هم مراقبت می‌کنند. خرگوشک سالادش را داخل ظرف ریخت و گذاشت درون سبذ، بعد به سمت جنگل راه افتاد.



چی لازم داریم؟

هویج، یک عدد بزرگ

کلم بنفش و سفید، نصف یک کلم

ماست به اندازه‌ی دل‌خواه

نمک و فلفل به اندازه‌ی دل‌خواه

