



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

Sałatka z buraka

4 porcje

Składniki:

- 1 ugotowany burak
- 2 średniej wielkości marchewki
- 1 jabłko
- Garść rodzynek
- 1 niewielki kubek śmietany typu crème fraiche

Sposób przyrządzenia:

- Zetrzyj powyższe warzywa (surowe)
- Dodaj garść rodzynek (opcjonalnie)
- Dodaj łyżkę śmietany crème fraiche

Change4Life is a nationwide movement which aims to help us all, but especially our kids, eat well, move more and live longer.

🔍 Search for **change4life**
or call 📞 **0300 123 4567***

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change

4 life

Eat well Move more Live longer