

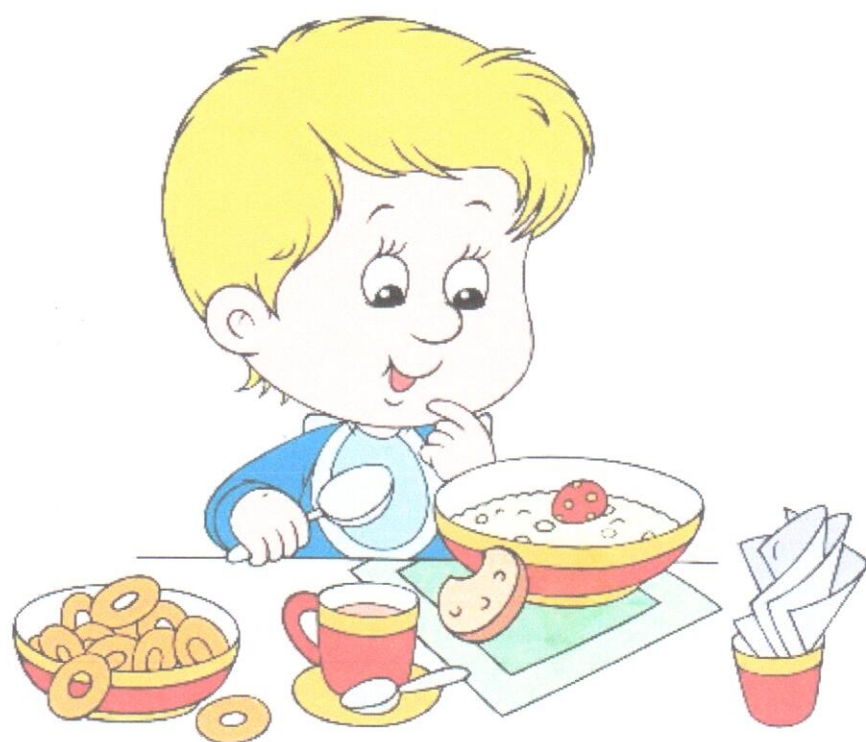
КНИГА РЕЦЕПТОВ

“ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ”





ЗАВТРАК



ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ «СОЛНЕЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций 1

Ингредиенты:

Морковь 200 г.

Небольшая луковица.

Фасоль 50 г.

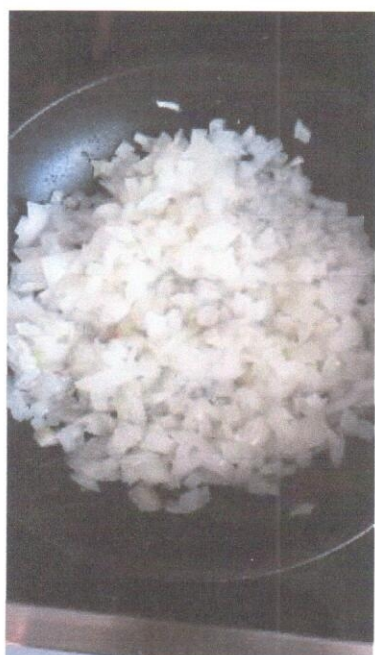
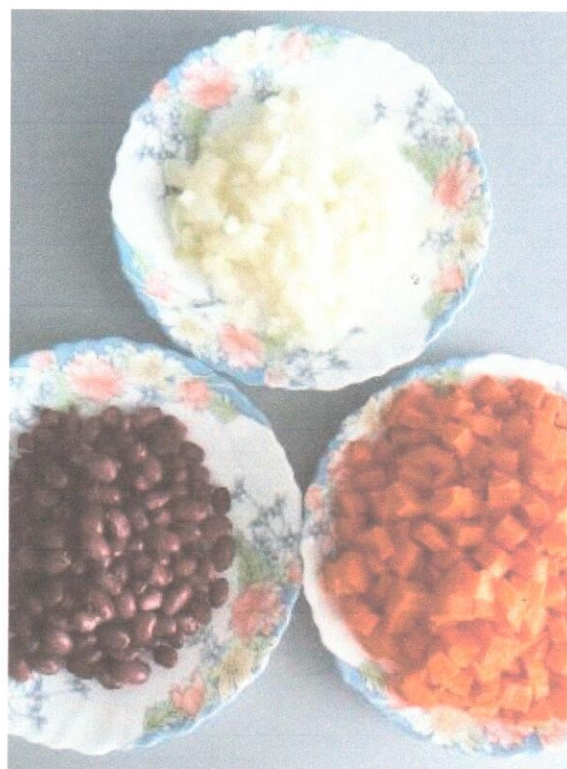
Томатная паста 2 ст.л.

Соль, сахар.

Морковь порезать кубиками

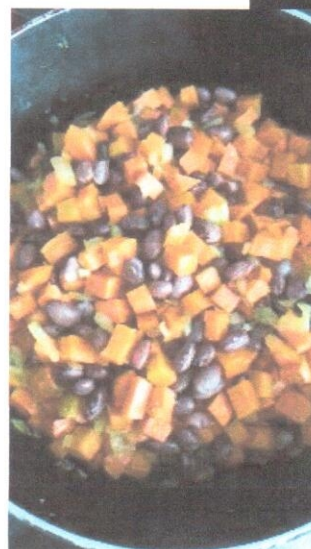
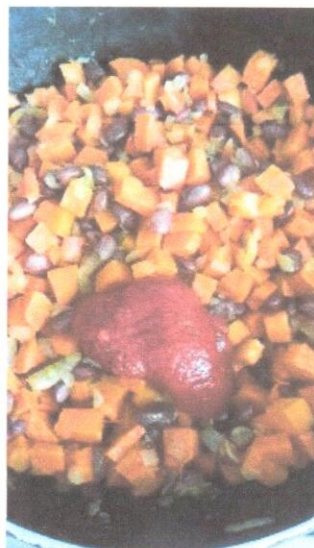
Луковицу мелко порезать.

Фасоль 50 г отварить



Пассеровать лук 5 мин.

Обжарить морковь 7 мин.



Все соединить, добавить фасоль, томатную пасту, соль, сахар, тушить 5 мин.
Украсить зеленью.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ОВСЯНАЯ КАША ГЕРКУЛЕС "ОТ КОТИКА"

Время приготовления: 40 мин.,

Количество порций: 1 (выход ~ 260 гр).

Овсяные хлопья "Геркулес" - 40 гр.

Молоко - 280 мл.

Вода - 140 мл.

Масло сливочное - 15 гр.

Для оформления: яйцо куриное вареное, банан, виноград чёрный, клубника (в рецепте использована замороженная ягода), сыр.



В ёмкость наливаем молоко и воду, доводим до кипения. После закипания высыпем овсяные хлопья,

варим до готовности (~15-20 мин.), постоянно помешивая.

Далее перекладываем кашу в плоскую тарелку с бортиками, добавляем сливочное масло.

Пока каша остывает, готовим элементы украшения:

- куриное яйцо разрезаем яйцерезкой по вдоль, выбираем 2 самых больших среза - это будут глазки;
- виноград разрезаем по вдоль на половинки (если виноград с косточками, их необходимо удалить) - это зрачки;
- отрезаем 2 колечка банана – щечки;
- из клубники делаем ушки, носик и язычок;
- сыр нарезать тонкими полосками – усы.

Хорошо перемешиваем кашу с маслом и выкладываем элементы украшения в следующей последовательности: глазки, зрачки, щёчки, ушки, носик, ротик, усы.



СЫРНИКИ

Время приготовления: 15 минут

Количество порций: 2

Ингредиенты:

Творог 450 гр.

Яйцо 1 шт

Сахар 2 ст. л.

Ванилин 1 гр.

Разрыхлитель

Масло растительное – для жарки

Мука 3 ст.л.



Подготавливаем ингредиенты.

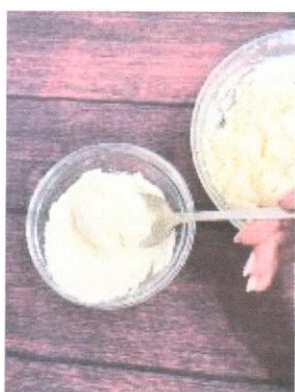


В миску кладем творог, добавляем яйцо, сахар, ванилин. Все перемешиваем.

Добавляем муку с разрыхлителем и снова перемешиваем.



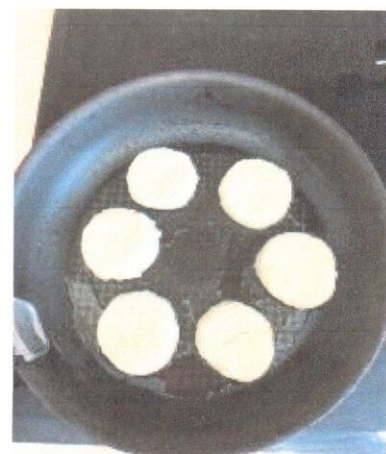
Ложкой набираем немного творожной массы, опускаем в муку и формируем шарики.



формируем
сырники



Далее с
помощью
ножа
аккуратно



В сковороде разогреваем немного растительного масла и обжариваем сырники с двух сторон.



Подаем со
или сметаной.

сгущенным молоком, сахарной пудрой

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ОБЕД



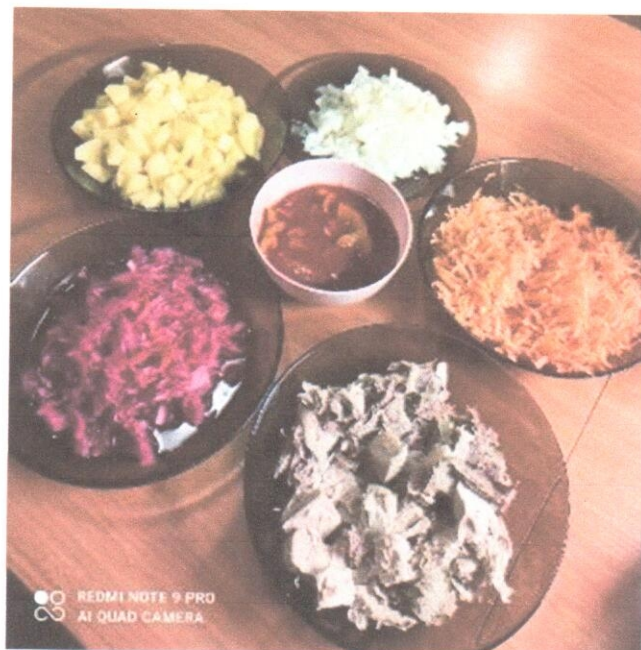
СУП — «БОРЩ- НЕДЕЛЬКА»

Время приготовления: 2 ч 30 мин

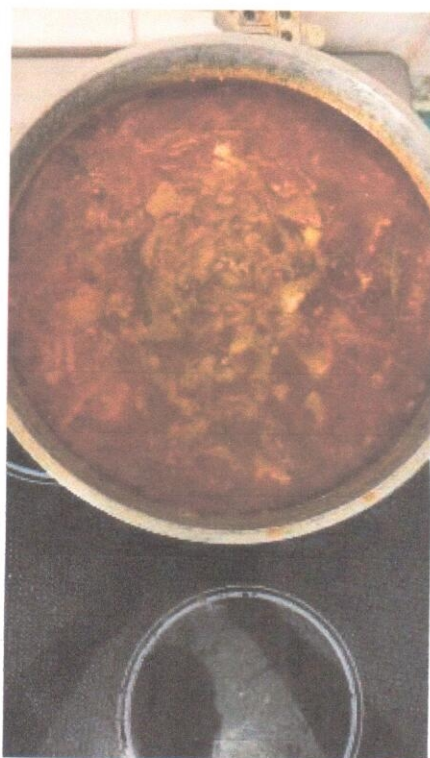
Количество порций: 10

Ингредиенты:

Мясо говядина свинина — 400 г
Картофель (зависит от кастрюли) —
приблизительно 5 шт
Свекла — 1 шт
Морковь — 2 шт
Капуста белокочанная
Помидор
Соль
Чеснок
Укроп



Способ приготовления:



Налить воды и поставить на огонь.

Пока закипает вода моем мясо.

В кипящую воду опускаем мясо и варим.

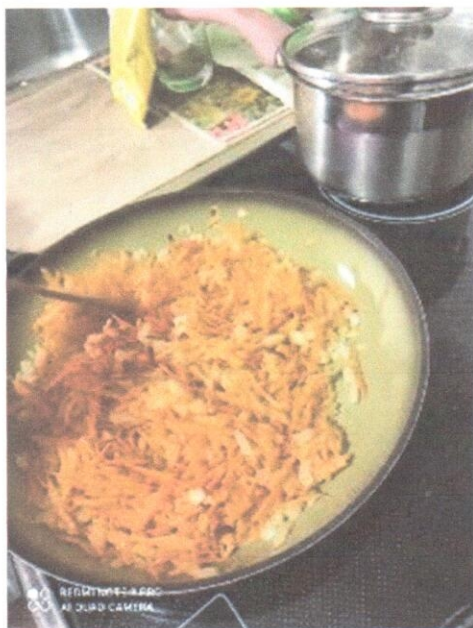
Приблизительно варить часа 2.

Когда мясо сварится, добавить очищенный картофель.

Минут через 5 добавить нашинкованную капусту.

Крышку прикрыть не полностью.

Сковороду разогреть, налить немного растительного масла. Выложить натёртые на КРУПНОЙ терке морковь и свёклу.



Перемешать, накрыть крышкой и оставить тушиться минут на 15.

В конце положить тёртый на тёрке помидор.

Когда капуста и картофель практически будут



ГОТОВЫ, ВЫЛОЖИТЬ К НИМ тушёные морковь и свёклу.

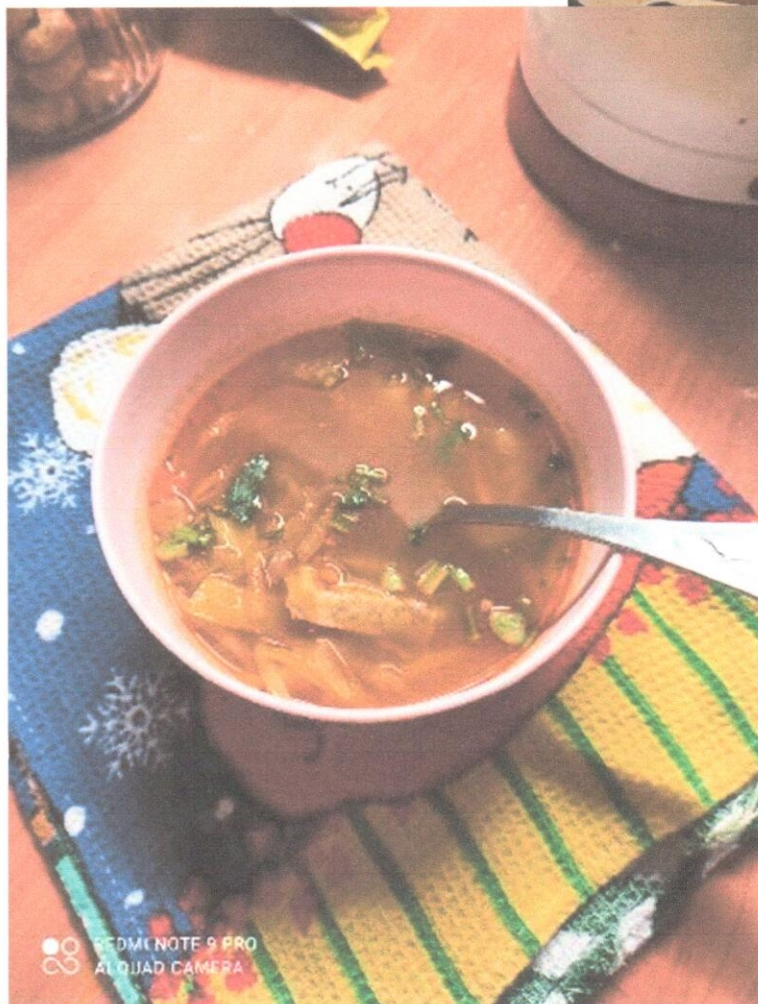
Всё перемешать тщательно.

Оставить томиться ОЧЕНЬ МЕДЛЕННОМ огне насыщения.

Готовый борщ посыпать рубленным укропом.

Накрыть крышкой и еще настоятся.

Готовый борщ разлить по тарелкам, по желанию добавить сметаны.



на
для

дать

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! 😊

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА ПАРУ

Куриные паровые котлеты с картофелем стоит попробовать даже тем, кто не является поклонником здорового питания и не придерживается всяческих диет. Это просто вкусное блюдо, которое идеально подойдет к любому гарниру. А для детской кухни лучше и не придумаешь. Чтобы приготовить такие котлеты, необязательно иметь отдельную пароварку. Можно использовать емкость для варки на пару в мультиварке.

Время приготовления: 50 минут

Количество порций 6 шт.

Ингредиенты

- куриное мясо — 300 г
- картофель — 1 средний
- куриное яйцо — 1 шт.
- соль — 1 ч. л.
- специи по вкусу
- зелень



Способ приготовления:

Куриное филе или мясо с других частей курицы (например, с бедра или голени) перекрутите через мясорубку или воспользуйтесь кухонным комбайном.



Картофель очистите и помойте, натрите на мелкой терке и слегка отожмите сок, иначе фарш получится слишком водянистым. Переложите картофель в миску с фаршем.

Вбейте в миску с фаршем яйцо, добавьте соль и специи по желанию.



Тщательно перемешайте всё.

Добавьте зелень в фарш и снова тщательно перемешайте. Теперь можно приступать к лепке котлет.



Мокрыми руками сформируйте небольших размеров котлеты, форма может быть любой — круглой или продолговатой, предложите вашему ребенку сделать это вместе.



При помощи пароварки или мультиварки, варите на пару 30–35 минут.



Подавайте паровые котлеты сразу же или дайте им чуть остыть. К ним можно подать свежие овощи, соленья, соусы, свежую зелень.

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

БУУЗЫ (БУРЯТСКИЕ ПОЗЫ)

Время приготовления: 2 ч 30 мин

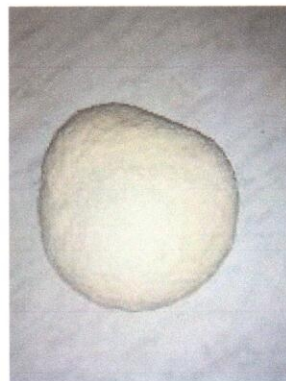
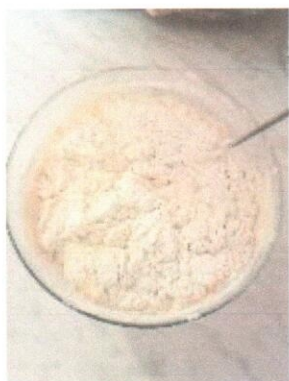
Количество порций: 6

Ингредиенты:

Тесто: 2 яйца, 500 мл воды, 1 кг муки

Мясной фарш: 1 кг говядины, 2 средние луковицы, соль по вкусу, вода 1 стакан

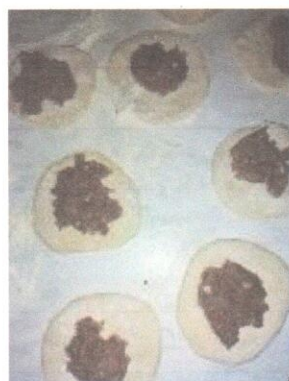
Способ приготовления:



Тесто замешать,
поместить в
холодильник на 30 мин



Из теста сделать
шарики диаметром 5-6
см, раскатать скалкой.



Начинить фаршем,
залепить на 33 защипа.

Варить в пароварке 30-
40 минут.

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!



ПОЛДНИК

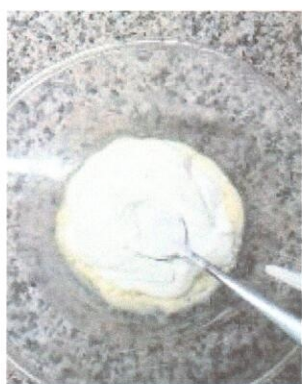


РОГАЛИКИ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ

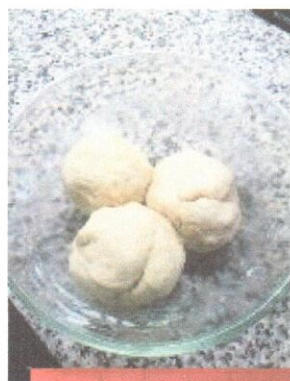
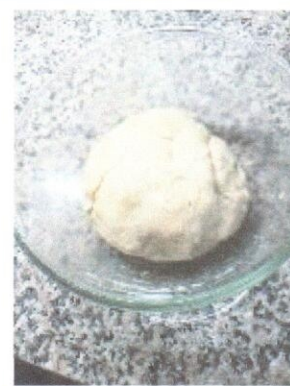
Количество порций: 20

Ингредиенты:

масло сливочное	200 г
сметана	200 г
мука	3 стакана
молоко сгущенное вареное	1 банка
сахар	1 стакан



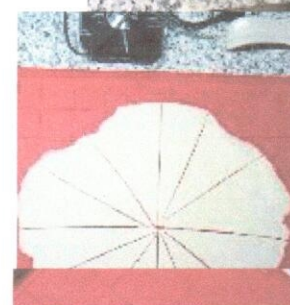
Замесить тесто. Для этого масло сливочное нужно растопить, добавить сметану, перемешать, сверху просеять муку. Тесто получается очень мягкое и не липнущее к рукам.



Тесто разделить на 3 равные части, из каждой скатать шар, выложить на тарелку, накрыть пищевой пленкой и поставить на холод минимум на 1 час.



Выложить тесто на сахар и раскатать. Раскатать шар в круг на силиконовом коврик (толщина теста — 2–3 мм), разделить на 12 сегментов, на каждый



выложить по 1 ч. л. вареной сгущенки. Свернуть рогалик:



загнуть края к центру, «запечатать» начинку, свернуть рогалик, слегка прижать. Выложить рогалики на противень, застеленный бумагой для выпечки. Выпекать рогалики в заранее разогретой до 170°C духовке до готовности (примерно 30–40 минут).



Рогалики перед подачей остудить. Хранить в герметичной коробке.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Время приготовления: 1 час

Количество порций: 3

Ингредиенты:

Яблоки 3 шт

Творог 150 гр

Мед 2ст. л

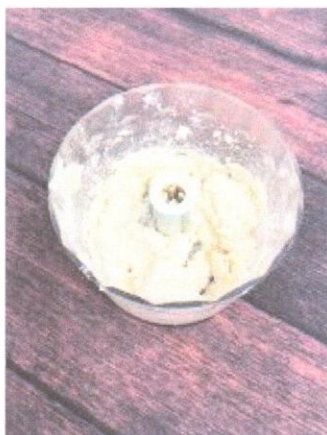
Молотая корица 0,5 ч.л.

Яичный желток 1 шт

Сметана 2 ст.л.

Способ приготовления:

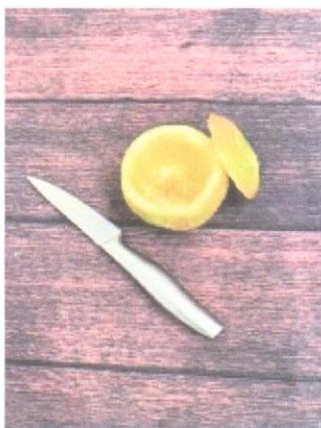
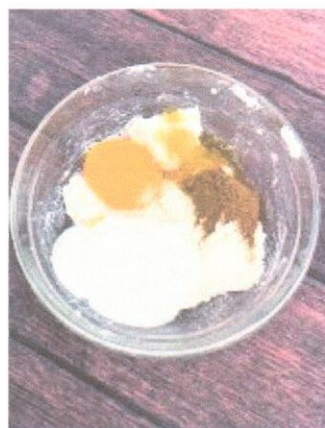




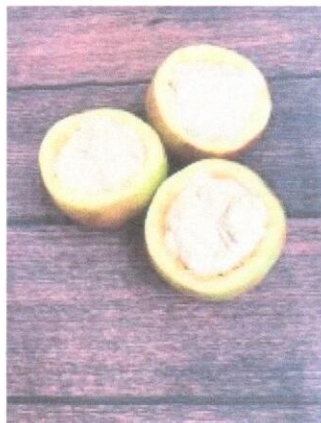
Для приготовления запеченных яблок с творогом в духовке понадобятся: яблоки, мед, творог, яичный желток, молотая корица, сметана.

Творог протереть блендером, чтобы начинка была более нежной и однородной. Творог подойдет любой жирности.

Соединить творог, жидкий мед, яичный желток, молотую корицу и сметану. Все хорошо перемешать. Если творог суховат, количество сметаны можно увеличить до 3 ст.л.



Яблоки помыть, обсушить. Срезать верхушку яблока в виде крышечки, острым небольшим ножом аккуратно вынуть мякоть внутри фрукта. Здесь нужно действовать осторожно, чтобы не повредить стенки яблок, иначе сок и начинка могут вытечь во время запекания.



Наполнить подготовленные яблоки творожной начинкой.

Накрыть яблоки срезанными "крышечками", сложить в форму для запекания. На дно формы налить немного горячей воды.



Запекать фаршированные яблоки в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут до мягкости.

Время запекания будет зависеть от плотности и размера яблок. Более крупные яблоки будут готовиться немного дольше. Мягкие и рассыпчатые сорта запекутся быстрее.



Подавать запеченные яблоки в теплом или остывшем виде. При подаче можно полить десерт медом.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ОВСЯНЫЕ ПЕЧЕНЬЯ

Время приготовления: 1 час 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты:

Овсяные хлопья 0.15кг

Молоко 0.06л

Масло подсолнечное 0.06л

Яйцо куриное 2 шт



Сахар 0.05кг(можно сахарозаменитель)

Разрыхлитель 0.01кг

Способ приготовления:

Овсяные хлопья промыть, замочить на 30-40 мин в тёплом молоке и подсолнечном масле. Желток отделить от белка.

В размягченную овсянку добавить желток, сахар, разрыхлитель. Перемешать.



Белок взбить миксером в густую пену.

Аккуратно ввести белок в тесто.



Противень застелить пергаментом. Ложкой выложить печеньки. Запекать в течении 30 мин при температуре 180 градусов



ПРИЯТНОГО ЧАЕПИТИЯ!

УЖИИ



ДЕТСКИЙ ВИНЕГРЕТ "ВИТАМИНКА»

Время приготовления: 1,5 часа,

Количество порций: 6.

Ингредиенты:

Свекла – 500 гр.

Морковь – 300 гр.

Картофель – 300 гр.

Огурец свежий – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт. средний

Зелёный горошек – 250 гр.

Масло подсолнечное или оливковое

Зелень



Свёклу, морковь и картофель хорошо промываем, почистив щёткой от загрязнений. Варим овощи в "мундире" до готовности. Даём остыть.

Режем отваренные овощи мелкими кубиками.

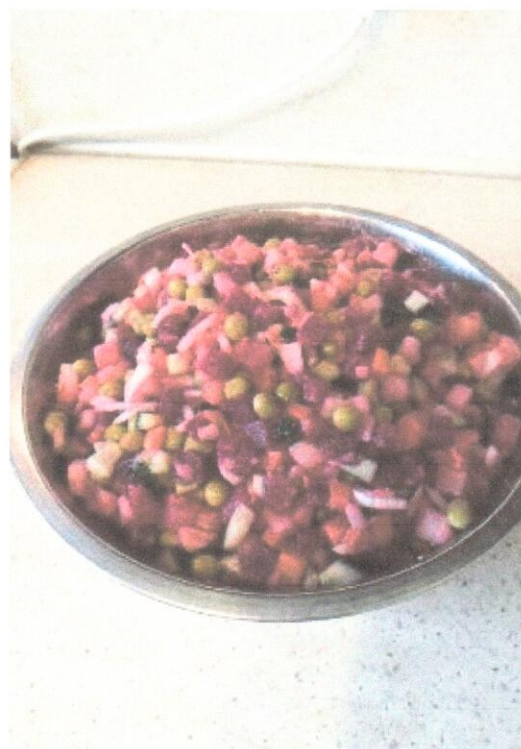




Огурец режем мелкими кубиками, лук - очень тонко.

Всё овощи перемешиваем, добавив зелёный горошек.

Салат оставить на ночь в холодильнике, чтобы настоялся, желательно, 1-2 раза перемешать. При подаче винегрет заправить растительным или оливковым маслом, по желанию добавить зелень.



Яркий привлекательный салат готов!

**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!!**

МЯСНОЕ СУФЛЕ НА ПАРУ В МУЛЬТИВАРКЕ

Время приготовления: 50 минут

Количество порций: 4

Ингредиенты:

фарш смешанный (говядина + куриное филе) – 100гр

яйца куриные – 1шт.

морковь – 1шт.

лук репчатый – 1шт.

молоко – 100мл

белый хлеб – 1кусоч

соль – по вкусу

масло сливочное – 1чайная



ложка

Способ приготовления:

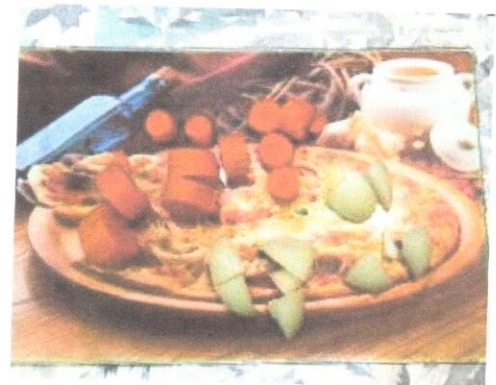
Суфле готовится в мультиварке, программа «На пару». В стакан для блендера выкладываем фарш, добавляем яйцо и солим по вкусу.



Перемешиваем .



Чистим лук и морковь. Режем небольшие кусочки.



на

Лук и морковь добавляем в стакан для блендера. Вливаем 100 мл молока. Крошим кусок белого хлеба. Добавляем 1 чайную ложку сливочного масла. Сливочное масло предварительно растопить.

Все взбиваем блендером до однородной массы.

В чашу мультиварки наливаем 1л воды. Полученную массу из стакана выкладываем в силиконовые формочки и ставим на решетку от мультиварки для приготовления на пару.



Решетку от мультиварки с формочками ставим в мультиварку, закрываем крышку и

ставим режим «Пар» 35 - 40 минут.

В итоге получается вот такое суфле.



УГОЩАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!!!

