



НА ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ

ДЕТСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Ваши дети плохо кушают?

Тогда вам стоит подумать над оформлением детских блюд. Вы никогда не уговорите малыша съесть салат и морковь, если он заупрямился. Но попробуйте это же блюдо преподнести в совсем ином виде. Как минимум вы увидите удивление и радость на лице малыша.



Какое блюдо больше всего любит ваш ребенок? Макароны? Используя эту картинку и подключив фантазию, вы наверняка сделаете для малыша кулинарный шедевр. "Оживите" еду на его тарелке. Придумайте интересную сказку с персонажем, которого вы создадите.

Что сегодня на ужин? Пюре?

Спросите ребенка, куда бы он хотел отправиться в путешествие? Ответ может быть самым неожиданным, а рецепт счастья прост - используйте пюре как основу для картины, а всякие полезные или просто вкусные мелочи воплотят в жизнь любую фантазию.



Пюре из картофеля

Картофель - 110г.

Масло сливочное - 3г.

Молоко - 40г.

Калорийность в 100г - 115.



Картофель для детского пюре лучше варить на пару. Так в нем сохраняются все

полезные вещества и витамины. Можно сварить в кожуре, но очистить картофель в горячем виде. Очищенный картофель протереть сквозь сито и, взбивая миксером, добавить теплое кипяченое молоко, посолить и положить сливочное масло. Украсить можно сосисками, колбасой, перцем красным, белком яиц или свежим огурцом, листьями салата и редисом, как видим на картинках.

Это углеводное блюдо (около 17,2 г% в 100 г), жиров 3,7 г%, а белка 2,5г%.



Отварной рис

Перебранный рис промыть горячей воде и сварить до полуготовности (воду посолить). Затем отбросить на сито, промыть теплой водой, подождать, чтобы стекла вода и немного подогреть, добавив сливочное масло.



На 300 мл воды берите около 35 г риса и масла 5 грамм. Калорий в 100г - 48,7, жира 4,3г, белка - 2,3г%, а углеводов около 23,6г%.



Украсить можно, как показано на картинке: колбаса, кетчуп, стебли укропа, соленым огурчиком, маслинами и пр.

Приятного аппетита!