

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Предложите ребенку нарезать яблоки, груши, бананы, апельсины, киви, виноград, сложить все в салатник, залить йогуртом и перемешать. Получится вкусный и полезный десертный салат.

ВИНЕГРЕТ

Нарезанные вареные овощи: свекла, морковь и картофель, соленые огурцы и квашеная капуста, а в завершении заправка с растительным маслом — это простое в приготовление блюдо сделает даже ребенок.

ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

Можно использовать целое сахарное сдобное печенье или размолотое в крошку. Крем тоже предусматривает разные варианты — сметана с сахаром или сливки с вареной сгущенкой. Взбейте крем, дайте ребенку форму и предложите выкладывать в нее печенье и крем слоями. В завершении можно украсить торт шоколадной крошкой или фруктами.