



Zdrava prehrana za otroke

SADNI JOGURT

Jogurt je zdrav prigrizek, ki ga lahko premešamo, da bo ustrezal otrokovemu okusu. Prav tako je odličen vir kalcija in vitaminov, ter pripomore k izboljšanju imunskega sistema. Namesto nakupa sadnega jogurta iz trgovine, ne bi zmešali svojega doma?

Sestavine:

- navaden lahki jogurt
- Sveže sadje, narezano na majhne koščke
- javorjev sirup (neobvezno)

Navodila:

1. Sveže grozdje, jagode, rezine ananasa, breskev, mango, kivi, ali drugi najljubši sadež nrežite na majhne koščke in ga vmešajte v lahki navadni jogurt.
2. Za pridih sladkosti, dodajte kanček medu ali javorjevega sirupa, ali ščepec cimeta.
3. Potresemo nekaj kosmičev da dodamo jogurtu tudi vlaknine.



BANANIN MLEČNISHAKE

Ta okusna pijača je polna kalcija, beljakovin, kalija in vitaminov.

Sestavine:

- 1 povsem zrela banana
- 1 / 4 l mrzlega mleka
- 1 žlička sladkorja
- 1 / 4 žličke vanilijevega aroma
- Kivi rezine za okras

Navodila:

1. Olupite banano in narežite na velike kose.
2. Polovico banane zmešajte v mešalniku.
3. Dodajte polovico mleka in mešajte 15 sekund.

4. Dodamo preostalo mleko, okus vanilije in sladkor,mešamo približno 10 sekund, ali dokler ne dobimo gladko maso.
5. Nalijemo v kozarec.
6. Preostanek banane in rezine kivija uporabimo za dekoracijo kozarca. Postrežemo s slamico.



SADNA LIMONADA

S to enostavno limonado sami, omejujete količino sladkorja in umetnih dodatkov za vaše otroke.

Sestavine:

Sok iz 4 limon

4 1 / 2 skodelice vode

3 / 4 skodelice sladkorja

Otrokovo najljubšo sadje, (mango, jagode, maline, borovnice, breskve, nektarine, limete,...)

Koščki ledu

Navodila:

1. Zmešajte limonin sok, vodo in sladkor.
2. Dodamo narezano sadje in led.
3. Postrežemo takoj v ohlajene kozarce.

Postrezite z lesenim nabodalom,da lako vaš otrok poje sadje, ko spije limonado.



Tortilla Pizza

Hitra in zdravo pica, starejši otroci si jo lahko pripravijo sami.

Sestavine:

1 / 8 skodelice svežih ali konzerviranih gob, narezane

1 / 8 skodelice paprike, zmlete

1 / 4 čebule

1 / 8 skodelice šunke, zmlete

1 velika tortilja

2 žlici omake za špagete

Potresemo z sirom ,ki ima nizko vsebnost maščob(mozzarella)

Navodila:

1. Prepražimo zelenjavo in šunko v majhni ponvi do mehkega.
2. Spray tortilla z nemastno kuhanje škropiva.
3. Tortiljo premažemo z omako za špagete.
4. Potresemo s šunko in zelenjavo.
5. Potresemo z mozzarello.
6. Pečemo pri 180 ° C za približno 5 minut oziroma dokler se sir ne stopi in tortilja postane hrustljava



Tuna v žepkih

Tuna je pomemben vir srcu prijaznih omega-3 maščobnih kislin. Ta sendvič vsebuje veliko beljakovin in vitaminov, vendar z nizko vsebnostjo maščob.

Sestavine:

Preliv:

- 1 / 2 skodelice balzamičnega kisa
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlička gorčice
- 1 strok sesekljanega česna

Tuna Solata:

- 2 dva majhna krompirja, narezan
- 1 pest svežega stročjega fižola
- 1 / 2 bele tune
- 1 / 8 majhne rdeče čebule, nasekljana.
- 1 trdo kuhano jajce, rumenjaki odstraniti, beljak sesekljat
- 2 lista zelene solate ali špinače

Testo za žepke

Navodila:

1. Sestavine za solato dajte v posodo.
2. Dodajte na pari zmehčan krompir in stročji fižol.
3. Dodajte preliv in vse dobro premešajte.
4. Testo za žepke napolnite z dobljeno maso in jih ovijte s folijo ter pecite 10 minut pri 160° C.



Okusna omaka za špagete

Če vaši otroci ne želijo poskusiti nove zelenjavo, ali pa preprosto ne marajo, poskusite tole

Sestavine:

- 1 strok česna
- 1 / 2 čebule
- 2 skodelice navadnega paradižnikove omake
- 1 / 2 žličke origana
- 1 / 2 žličke soli
- Ščepec sladkorja
- 1 / 4 žličke cimeta
- 1 / 2 bučke, očiščene
- 1 / 2 paprike s semeni.
- 1 / 2 skodelice brokolija
- 1 / 2 skodelice jajčevca
- 1 korenček

Navodila

1. Prepražimo česen in čebulo v ponvi dokler porumeni.
2. Dodamo paradižnikovo omako in začimbe. Pustimo, da počasi vre.
3. V mešalniku zmešamo bučke, papriko, brokoli, jajčevac in korenje dokler ne dobimo gladko maso.
4. Vse dodamo v omako in počasi vremo da se zgosti.
5. Otroku ponudite omako poleg njegovih najljubših špagetov.

Nasvet: Zelenjavo lahko dodajte po svojem okusu(jo zamenjate z drugo,ki jo ima otrok rad)



Piščanec za žar

Ta pikanten piščančji recept je dober način da vključite sadje in zelenjavo v prehrano otroka.

Sestavine:

- 1 piščančje prsi brez kosti narezane na ugriz velikih kosov
- ščepec soli
- malo popra
- 1 / 4 skodelice moko
- oljčno olje
- 1 žlica breskev soka
- 2 žlici Omake za žar
- 1 / 2 majhne čebule, nasekljana
- 1 žlička sojine omake
- 1 / 2 zelene paprike, narezana
- rezine kostanj vodo

Navodila:

1. Zmešamo moko s soljo in poprom.
2. Z mešanico začimemo piščanca. Premažemo ga z oljčnim oljem.
3. Naredite mešanico iz omake za žar, čebule in sojine omake,ter z njo prelijte piščanca.
4. Piščanca pečemo približno 40 minut, oziroma dokler se piščanec ne zmehča.
5. Kot prilogo postrezite z rjavi riž



Vanilijeva jabolka

Jabolko na dan odžene zdravnika stran - in noben otrok se ne bo mogel upreti jabolku s to okusno sladico!

Sestavine:

- 3 jabolka
- 2 skodelice jabolčnega soka
- 1 / 4 skodelice sladkorja
- 2 žlički vanilijevega ekstrakta.

Smereh:

1. Olupite jabolka, očistite in prerežite na pol.
2. Jabolka položite v pekač.
3. Zmešajte jabolčni sok (pol količine), sladkor in 1 žličko vanilijevega ekstrakta v majhni posodi.
4. Jabolka prelite z jabolčni sokom.
5. Pokrijte in pecite na 225 ° C , 45 minut, dokler se jabolka ne zmeščajo.
6. Odstranite jabolka iz ponve in jih prelite z zmesjo soka sladkorja in vanilija.
7. Sirup prelite čez cele polovice jabolok in počakajte nekaj minut da se sirup zgosti.
8. Postrezite toplo



Preprosti sorbet

Ali vaš otrok hrepeni po sladoledu? Ta sadni sorbet ne potrebuje dodatnega sladkorja, in ga je enostavno narediti!

Sestavine:

- 1 skodelica borovnic (sveže ali zamrznjene)
- 1 skodelica malin (sveže ali zamrznjene)
- 1 / 4 skodelice mrzle vode
- 2 žlici soka koncentrata (oranžno-ananasov sok, ali oranžno-bananinega soka, na primer)

Navodila:

1. Če uporabljate sveže sadje, ga je treba zmrzniti.
2. Zmešajte sestavine v veliko posodo.
3. Polovico sestavin v sekljalniku zmešajte do gladke mase.
4. Dodajte preostali del sestavin.
5. Postrezite takoj, ali pa zamrznite za približno štiri ure.





SHUJŠAT NI TEŽKO, VPRAŠAJTE ME KAKO

040/879-750

