

Organizează meniul copilului tău

Micul dejun este foarte important pentru copilul tău, calitatea lui îi va da energia și bunăstarea de care are nevoie pentru a rămâne concentrat. Rămâne la afterschool după orele de școală și vrei să fii sigură că Poți pregăti un pachețel (fă mai multe și ia și tu unul la servici). Ai grijă să fie diferit de masa de acasă, deci dacă a mâncat ou dimineața, la prânz va avea de exemplu lipie cu brânză. Nu uita și de o gustare cu fructe mere, pere, prune și câteva nuci.

Implică și copilul în pregătirea lor seara dinainte

Variante mic dejun și gustări



terci cald de quinoa

1. Terci cald de quinoa. Se fierbe quinoa în apă și se adaugă cât timp e caldă lapte (de preferat vegetal)+ 1 lingură de semințe de floarea soarelui și ½ ceașcă de fructe de pădure. Se poate ajusta cu vanilie sau scorțișoară. În altă variantă se poate adăuga în laptele cald o linguriță de cacao.
2. Iaurt 200 ml cu 1 lingură semințe de chia se amestecă bine și se lasă 10-15 minute. Se adaugă fulgi crocanți din grâu integral sau hrișcă 1 lingură pentru a schimba consistența.
3. Briose cu blat de morcov și iaurt (poți pregăti în weekend cantitate mai mare)
4. Sandwich cald cu ou poșat/fiert și avocado
5. Sandwich cald cu ciuperci și brânzică ricotta sau mozzarella.
6. Lipie cu cremă de brânză preparată în casă (din 50g telemea freată cu 50g brânză dulce, 1 lingură ulei măsline și boia dulce sau chimen) și salata verde, semințe de dovleac (măcinate)
7. Sandwich cu humus și ardei gras.
8. Sandwich cu unt de arahide, felii de măr și scorțișoară (gustare)
9. Sandwich cu ou fiert tare tăiat felii+ 1/2 avocado + gogoșar sau ardei gras roșu



ou cu avocado



Mic dejun weekend răsfătat în familie

În weekend ne trezim cu energie bună și pregătim împreună micul dejun.

OMLETA CU SPANAC

Ouăle se bat bine cu iaurt. O mână de frunze de spanac se opăresc și se adaugă în tigaie și se toarnă compoziția de omletă peste ele. Se coace și la final se adaugă pătrunjel proaspăt tocat.



omleta cu spanac

ardei gras roșu, o felie de pâine și avocado alături.

BRIOȘE CU BLAT DE MORCOV

- morcovi 300g
- ciuperci champignon, crude, 300g
- ceapa verde,
- ulei de masline extra virgin 15g
- oua de gaina ecologice, 6buc
- mix cu seminte de dovleac si seminte de floarea soarelui crude 15g
- dovlecel de vara, zucchini, 200 g ras, stors
- mozzarella 100g



brioșe cu blat de morcov

Se rade morcovul se stoarce bine în mână și se sarează. Într-un vas de tarta, sau în forma de briose cu hârtie de copt se pune morcov 2 cm, se sparg ouăle în fiecare formă câte unul sau pe toată formă. (să rămână întregi). Ciupercile tăiate, dovlecel ras, ceapa tocată, brânza rasă și semințele se adaugă în straturi peste morcov. Se adaugă uleiul, se coc timp de 45 minute la 180 grade. Rezultă 6 porții. Ajustați în timp rețeta în ce privește varietatea legumelor (ciupercile se pot înlocui cu alte legume)

CLĂTITE CU DOVLEAC COPT

Se coace dovleacul, se pasează. La 200 g dovleac se bat 2 ouă cu 300 ml lapte vegetal, vanilie, 2 linguri de ulei de cocos sau sâmburi de struguri, se adaugă făină de ovăz și făină de grâu integrală până se obține o compoziție mai groasă decât cea obișnuită pentru clătite. Se coc mici tip pancakes, în tigaia antiaderentă.



clătite cu dovleac copt

