

КНИГА РЕЦЕПТОВ «ДЕТИ НА ДИЕТЕ»



РЕЦЕПТЫ РОДИТЕЛЕЙ МАДОУ- ДЕТСКИЙ САД №73

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИРОЖНОЕ

- вафельные хлебцы
 - любое варенье или джем
- заменят сладкоежкам торты и пирожные



ОВОЩНОЕ ПЮРЕ

- Берем картофель, морковь, тыкву, пропорция 2 порции картофеля: 1 порция моркови + 1 порция тыквы.
- Варим до готовности с добавлением морской соли. Делаем овощное пюре на овощном бульоне с небольшим кусочком топленого масла гхи.
- Пюре получается оранжевого цвета. На ужин всегда свежие овощи с нарезанном виде или в виде овощного салата с добавлением оливкового масла и зелени Травяной чай (иногда с десертом в виде фиников 3-4 шт)



КОНФЕТКИ "РАФАЭЛЛО" ДЛЯ ТОГО КОМУ НЕЛЬЗЯ КОРОВЬЕ МОЛОКО

- Чтобы получилось 11 конфет взбейте в блендере 120 г кокосовой стружки и 5 столовых ложек кокосовой сгущенки
- Разделить на 11 равных частей, скатайте шарики и обваляйте в кокосовой стружке
- Охладите в холодильнике рафаэлки 2-3 часа



Семья Бердюгиных

ОВОЩНОЙ СУПЧИК И БАНАНОВО-ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

- Берем 2 банана, разминаем
- стакан овсяных хлопьев
- Сухофрукты на любителя
- Все в духовку на 20-30 минут



- Отвариваем бульон из индейки
- Добавляем овощи: цветную капусту, морковь, стручковую фасоль, картошку, лук
- Варим 30-40 минут
-



ЯГОДНЫЙ ПИРОГ БЕЗ ЯИЦ И МОЛОКА



Берём два стакана ягод. Зимой замороженные, летом свежие



Добавляем стакан сахара



И два стакана муки - желательно просеять



Тщательно все перемешиваем



Добавляем стакан морса. В нашем случае с вареньем, можно компот



В тесто добавляем четыре столовых ложки подсолнечного масла, ложку соды без горки



Ставим в разогретую до 180* духовку на 50-60 минут



Вуаля!!!!

Семья Томсон

ТЕФТЕЛИ С ОВОЩАМИ

- Отварить рис
- Приготовить фарш: прокрутить телятину, свинину, лук, добавить яйцо.
- Рис добавить в фарш, скатать шарики и на сковородку слегка обжарить, добавить воды, добавить сметаны, мяты и тушить до готовности.
- Сварить цветную капусту, потушить с морковкой, стручковой фасолью и кукурузой



**НА ЭТОМ МЫ НЕ ОСТАНОВИМСЯ,
МЫ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕМ ВАШИХ
ИНТЕРЕСНЫХ РЕЦЕПТОВ**

