**ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

Здоровое питание обеспечивает нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Здоровое питание − залог долгой жизни. Для хорошего самочувствия, правильного функционирования органов нам необходимо питаться качественной пищей.

1. Это еда, которая**дает нашему организму все необходимые вещества** и обязательно содержит белки, жиры , углеводы, витамины и микроэлементы. (такие любимые чипсы, пироженки и газировка «увы и ах»  не соответствуют этому определению,но это не значит, что их нельзя вообще, см. п. 4).
2. **Утоляет чувство голода**. А значит еды должно быть достаточно, чтобы почувствовать насыщение, но не настолько, чтобы переесть.
3. **Режим питания**: перерыв между приемами пищи должен быть в  около 3 часов. максимум 4-4,5 часа. Большой перерыв в приемах пищи  ведет к перееданию. В идеале: есть в одно и тоже время. Как в пионерском лагере, помните? Что самое интересное быстро привыкали, желудок ждал еды в положенное время и переваривалась она на порядок лучше.
4. Говорят, что  «Сладкое- это витамины  для души».  А разве можно нашу душу оставить без витаминов? Нет, конечно! Но как любые лекарства, витамины надо строго дозировать. Поэтому лучше сладости в идеальном варианте **свести к приему один раз в неделю**.
5. Классика питания: **запеченное , тушеное и вареное предпочтительнее жареного и копченного**. На мой взгляд, так и просто вкуснее.

Разнообразие фруктов и овощей на вашем столе, кисломолочная и молочная продукция, орехи и злаки, это и есть здоровое питание! Мы постарались собрать для вас лучшие рецепты салатов, первых и вторых блюд, десертов и выпечки с максимальной пользой для вашего здоровья! Что можно считать правильным?

**Овощи в духовке**



|  |
| --- |
|  |

**Ингредиенты**Порций: 12

* 400 г тыквы или зимний кабачок
* 2 красных сладких перца, удалить семена и нарезать квадратиками
* 1 батат (сладкий картофель), очистить и нарезать кубиками
* 3 жёлтых картофелины, нарезать кубиками
* 1 красная луковица, разрезать на четверти (крупные перышки)
* 1 ст.л. нарезанного свежего тимьяна или сухого
* 2 ст.л. нарезанного свежего розмарина
* 1/4 стакана оливкового масла
* 2 ст.л. винного или бальзамического уксуса (или лимонного сока)
* соль и молотый черный перец по вкусу

**Способ приготовления**Подготовка:15мин  ›  Приготовление:40мин  ›  Общее время: 55мин

1. Разогрейте духовку до 250 С.
2. В большой миске смешайте зимний кабачок, красный сладкий перец, батат и жёлтый картофель. Разделите красный лук на четверти и добавьте в овощи.
3. В небольшой миске смешайте тимьян, розмарин, оливковое масло, уксус, соль и перец. Смешайте с овощами, пока они не станут равномерно покрыты этой смесью. Равномерно выложите в большую форму для выпечки.
4. Запекайте 35 - 40 минут в предварительно разогретой духовке (250С), помешивая каждые 10 минут, или пока овощи не станут готовыми и не подрумянятся.

**Кабачки и помидоры с запеченным чесноком**



**Ингредиенты**Порций: 4

* 2 молодых кабачка
* 2 стакана нарезанных на четверти помидоров
* 1/2 луковицы, нарезать кольцами
* 3 зубчика чеснока, измельчить
* 1/2 ч.л. молотого красного острого перца
* 4 ст.л. оливкового масла
* щепотка соли и перца по вкусу
* 1/2 стакана тертого сыра пармезан
* 1 ст.л. порезанного свежего базилика

**Способ приготовления**Подготовка:15мин  ›  Приготовление:18мин  ›  Общее время: 33мин

1. Молодые кабачки нарезать пополам вдоль, затем нарезать ломтиками 1 см. Более зрелые - почистить от семян, нарезать ломтиками.
2. Разогрейте духовку до 230 С. Слегка смажьте маслом форму для выпечки размером 30 х 45 см.
3. Смешайте кабачки, помидоры, лук, чеснок и красный перец в подготовленной форме для выпечки. Полейте оливковым маслом, припрвьте солью и перцем и хорошо перемешайте.
4. Поставьте в предварительно разогретую духовку. Запекайте, пока овощи не станут мягкими и слегка не подрумянятся, примерно 18 минут. Достаньте из духовки, посыпьте сыром пармезан и базиликом.

**Оладьи с медом и орехами**

Оладьи с медом и орехами

Категория: вторые блюда

Подкатегория: блины, блинчики и оладьи

15 минут

Продукт: Количество:

1. Кефир 100 миллилитров

2. Сахар, песок 5 грамм

3. Соль поваренная 3 грамма

4. Яйцо куриное 2 штуки

5. Орех грецкий 30 грамм

6. Мука пшеничная высший сорт 200 грамм

7. Мёд натуральный 2 столовые ложки

8. Масло растительное (подсолнечное рафинированное, нерафинированное)

2 столовые ложки

9. Сода пищевая 5 грамм

Комментарии к рецепту:

1. Сахар, песок : по вкусу

2. Соль поваренная : по вкусу

Количество порций: 4

Приготовление

1. Муку высыпать горкой в глубокую миску, сделать углубление, влить яйца, кефир, добавить соду, сахар, соль и замесить тесто.

2. Тесто выкладывать столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом.

3. Оладьи жарить до готовности.

4. Перед подачей полить медом и посыпать тертыми орехами.

Приятного аппетита!

**Картофель, запеченный под дипом из корнишонов**

****

Категория: [*вторые блюда*](http://oede.by/recipe/vtorye_blyuda/)

Подкатегория: [*блюда без мяса*](http://oede.by/recipe/vtorye_blyuda/blyuda_bez_myasa/)

http://st.oede.by/st/img/icons/ico-clock.gif 40 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт: | | Количество: |
| 1. | [*Картофель*](http://oede.by/foodstuff/ovoschi_i_frukty/svezhie_ovoschi/klubneplody/kartofel/) | 4 штуки |
| 2. | [*Творог*](http://oede.by/foodstuff/molochnye_produkty/kislomolochnye_produkty/tvorog_i_tvorozhnye_izdeliya/tvorog/) | 150 грамм |
| 3. | [*Сахар, песок*](http://oede.by/foodstuff/sahar_2/sahar_pesok/) | 3 грамма |
| 4. | [*Горчица*](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pryanosti/gorchica/) | 1 столовая ложка |
| 5. | [*Соль поваренная*](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pripravy/sol_povarennaya/) | 3 грамма |
| 6. | [*Перец черный*](http://oede.by/foodstuff/pripravy_specii_i_sousy/pryanosti/perec_chernyj/) | 2 грамма |
| 7. | Огурец грунтовый | 7 штук |
| 8. | Сыр Адыгейский | 100 грамм |

Комментарии к рецепту:

1. Сахар, песок : по вкусу

2. Соль поваренная : по вкусу

3. Перец черный : по вкусу

4. Огурец грунтовый : корнишоны

Количество порций:3

Приготовление

1. Картофель варить в мундире на протяжении 20 минут.

2. Картофель обкрутить фольгой и и запечь минут 20 - 30 в духовке.

3. Корнишоны нарезать кубиками, смешать с натертым сыром и творогом, добавить горчицу, сахар, соль.  
! если смесь получалась слишком густая, то можно разбавить рассолом от корнишонов.

4. Запеченный картофель нарезать крестообразно, сделать углубления и выложить получившийся дип.

**Рис со спаржей, брокколи и цветной капустой**

Категория: вторые блюда

Подкатегория: гарниры

40 минут

Продукт: Количество:

1. Капуста цветная 100 грамм

2. Соль поваренная по вкусу

3. Перец черный по вкусу

4. Крупа рисовая -1 стакан

5. Масло растительное (подсолнечное рафинированное, нерафинированное)20 грамм

6. Карри по вкусу

7. Фасоль спаржевая (овощная) 100 грамм

8. Капуста брокколи 100 грамм

Комментарии к рецепту:

1. Соль поваренная : по вкусу

2. Перец черный : по вкусу

3. Карри : по вкусу

Количество порций: 2

Приготовление

1. Отварить рис до готовности, промыть в холодной воде. (Брать пропорцию на 1 стакан риса - 2 стакана воды)

2. Обжарить на большом огне овощи минут 7, постоянно помешивая.

3. Добавить к овощам рис, перемешать и обжаривать на большом огне еще минуты 3.

4. Добавить соль, перец, карри (все по вкусу), накрыть крышкой и тушить минут 10.

Овощи - чудесный гарнир к любому мясному блюду. Убедитесь сами:

Зимнее овощное ассорти

Овощное ассорти "Осенний бриз"

Гарнир из картофеля

Карп, запеченный в кунжуте

**Карп, запеченный в кунжуте**

Категория: вторые блюда

Подкатегория: блюда из рыбы

30 минут

Продукт: Количество:

1. Карп 1 штука

2. Соль поваренная по вкусу

3. Перец черный по вкусу

4. Кунжут 3 столовые ложки

5. Лайм 1 штука

Комментарии к рецепту:

1. Перец черный : специи на выбор хозяйки

Количество порций: 4

Приготовление

1. Очищенную выпотрошенную рыбу обсушить полотенцем.

2. Натереть карп специями. Лайм разрезать пополам. Одну половинку помещаем внутрь рыбы. Соком второй половики обильно полить рыбу снаружи. Семечками кунжута посыпать рыбу как внутри, так и снаружи.

3. Завернуть рыбу в фольгу таким образом, чтобы сок не вытекал наружу.

4. Поместить в предварительно хорошо разогретую духовку до 220 градусов на 20-25 минут.

**Фасолевый суп по-гречески**

Категория: первые блюда

Подкатегория: овощные супы

120 минут

Продукты, входящие в рецепт

Продукт: Количество:

1. Лук репчатый 1 штука

2. Морковь 1 штука

3. Фасоль 1 стакан

4. Чеснок 2 зубчика

5. Соль поваренная по вкусу

6. Перец черный по вкусу

7. Сельдерей (корень) 0.25 штуки

8. Томатная паста 4 столовые ложки

9. Масло растительное (подсолнечное рафинированное, нерафинированное) 150грамм

Комментарии к рецепту:

1. Фасоль : белая

2. Перец черный : специи на выбор хозяйки

Количество порций: 4

Приготовление

1. Фасоль залить водой, довести до кипения и слить воду.

2. Затем снова залить водой, кипятить минут 5-7 и выключить. Оставить томиться под крышкой в течение часа (такой способ приготовления сохраняет готовую фасоль слегка хрустящей.).

3. После лук, сельдерей и морковь нарезать мелкими кусочками, добавить к фасоли вместе с томатной пастой и варить до готовности (минут 20).

4. В конце добавить чеснок, соль и перец.

**Гороховый суп с протертыми овощами**

Категория: первые блюда

Подкатегория: овощные супы

50 минут

Продукт: Количество:

1. Лук репчатый 2 штуки

2. Морковь 1 штука

3. Соль поваренная по вкусу

4. Сельдерей (корень) 200 грамм

5. Горох зеленый 2 стакана

6. Томатная паста 2 столовые ложки

7. Паприка по вкусу

Количество порций: 3

Приготовление

1. Засыпать горох, залить водой и варить минут 15 после закипания.

2. Забросить нарезанные крупными кусками овощи и варить минут 15.

3. Овощи достать и перетереть в блендере.

4. Полученное пюре и снова забросить в кипящую воду,где варится горох. Варить еще минут 10.

5. Добавить соль, томатную пасту и паприку.

**Чесночный суп**

Категория: первые блюда

Подкатегория: овощные супы

45 минут

Продукты, входящие в рецепт

Продукт: Количество:

1. Картофель 4 штуки

2. Укроп по вкусу

3. Чеснок 4 зубчика

4. Соль поваренная по вкусу

5. Яйцо куриное 1 штука

6. Петрушка (зелень) по вкусу

7. Масло сливочное несоленое 50 грамм

8. Хлеб пшеничный из муки высшего сорта 4 куска

Комментарии к рецепту:

1. Яйцо куриное : желток

Количество порций: 2

Приготовление

1. Картофель отварить в подсоленной воде, размять, добавить растертый с солью чеснок, желток и довести до кипения.

2. Готовый суп заправить сливочным маслом, зеленью.

3. Подавать с подсушенными кубиками черного хлеба.

**Салат с грейпфрутом**

Категория: салаты

Подкатегория: салаты с овощами

15 минут

Продукты, входящие в рецепт

Продукт: Количество:

1. Грейпфрут 1 штука

2. Перец черный по вкусу

3. Орех кедровый 100 грамм

4. Масло оливковое рафинированное 4 столовые ложки

5. Соль морская по вкусу

6. Салат (лац. Lactuca sative) 50 грамм

Количество порций: 2

Приготовление

1. Обжарить кедровые орешки (масло в сковороду не добавлять).

2. Грейпфрут почистить, половину мякоти разделить на дольки, очистить от пленочек.

3. Из второй половины грейпфрута выжать сок, добавить оливковое масло, щепотку соли и перца.

4. Перемешать листья салата с дольками грейпфрута, полить заправкой, еще раз аккуратно перемешать и посыпать кедровыми орешками.

**Сладкий перец фаршированный фасолью**

Категория: вторые блюда

Подкатегория: блюда без мяса

60 минут

Продукт: Количество:

1. Лук репчатый 3 штуки

2. Фасоль 250 грамм

3. Укроп 75 грамм

4. Чеснок 1 головка

5. Перец черный по вкусу

6. Перец 12 штук

7. Петрушка (зелень) 75 грамм

8. Маргарин безмолочный 5 грамм

9. Лист лавровый 2 штуки

10. Соль морская по вкусу

11. Масло растительное (подсолнечное рафинированное, нерафинированное) 10 грамм

Комментарии к рецепту:

1. Фасоль : белая

2. Перец черный : по вкусу

3. Перец : сладкий

4. Масло растительное (подсолнечное рафинированное, нерафинированное) : для обжарки

Количество порций: 6

Приготовление

1. Фасоль промыть и сварить в подсоленной воде с лавровым листом, несколькими дольками чеснока. Слить воду.

2. Перец промыть, вынуть плодоножку с семечками.

3. Лук, чеснок, зелень мелко нарезать, сложить в сковороду и пассеровать.

4. Смешать с фасолью, приправить, перемешать.

5. Наполнить перец и уложить на противень. На противень налить немного воды, а на каждый перец положить немного маргарина.

6. Запечь в духовом шкафу до мягкости перца при температуре 150 градусов.

**Шашлычки из курицы с соусом "Сациви"**

Категория: вторые блюда

Подкатегория: из курицы

120 минут

Продукт: Количество:

1. Лук репчатый 50 грамм

2. Гвоздика 3 грамма

3. Корица на кончике ножа

4. Чеснок 3 зубчика

5. Соль поваренная 3 грамма

6. Шафран 3 грамма

7. Баклажан 400 грамм

8. Огурец грунтовый 400 грамм

9. Перец 400 грамм

10. Цуккини 400 грамм

11. Орех грецкий 200 грамм

12. Филе куриное 1.6 килограмма

13. Сок гранатовый 200 грамм

14. Сок лимонный 80 грамм

15. Перец красный молотый 3 грамма

16. Хмели-сунели 3 грамма

17. Помидоры черри 400 грамм

Комментарии к рецепту:

1. Соль поваренная : по вкусу

2. Помидоры черри : черри

Количество порций: 6

Приготовление

Что нужно:

Для соуса «Сациви»:

очищенные грецкие орехи - 750 г

лук - 400-500 г

чеснок - 2-3 зубчика (по вкусу)

хмели-сунели - 1 чайная ложка

красный молотый перец - 1 чайная ложка

шафран - 0,5 чайной ложки

гвоздика - 2 бутончика

корица - на кончике ножа

соль

куриный бульон или гранатовый сок

для украшения: розеточки для тарталеток и гранатовые зернышки

Шашлычки:

1. Нарезаем кусочками куриное филе.

2. Маринуем его с добавлением приправ и лимонного сока.

3. На предварительно замоченные в воде деревянные шпажки нанизываем попеременно кусочки курицы и овощей: баклажанов, цуккини, огурцов, помидор и перцев.

4. Важно предварительно замочить в холодной воде с солью нарезанные пластинками баклажаны, чтобы из них ушла горечь.

5. Шашлычки запекаем в духовке или готовим на мангале до готовности.

Соус:

1. Грецкие орехи измельчаем в комбайне.

2. Добавляем хмели-сунели, шафран, корицу, толченую гвоздику, красный молотый перец, измельченный чеснок и соль.

3. Ореховую массу хорошо перемешиваем со специями.

4. Сюда же добавляем обжаренный лук и еще раз тщательно перемешиваем (можно руками или ложкой).

5. Постепенно, небольшими порциями, вливаем горячий бульон (за один прием вливать примерно по 1/3 стакана бульона), каждый раз, хорошо перемешивая соус.

6. Таким образом, готовим соус, который по консистенции немного жиже, чем жидкая сметана (учитывая, что соус впоследствии загустеет). После этого, по-желанию, его можно немного взбить в блендере или пюрировать при помощи стрежневого измельчителя. «Сациви» ставим на огонь и доводим до кипения, помешивая и следя за тем, чтобы соус не пригорал. С поверхности соуса снимаем пену. Выключаем огонь и вливаем в соус винный уксус или гранатовый сок. Хорошо перемешиваем «Сациви» и, если требуется, добавляем по вкусу соль или перец.

7. Подаем в розеточках, украсив сверху гранатовыми зернами.

**Куриные ножки под дипом из зеленого лука**

Категория: вторые блюда

Подкатегория: из курицы

40 минут

Продукт: Количество:

1. Сметана 2 столовые ложки

2. Курица 800 грамм

3. Соль поваренная 5 грамм

4. Перец черный 3 грамма

5. Лук зеленый 200 грамм

6. Мука пшеничная высший сорт 1 столовая ложка

7. Паприка 3 грамма

8. Масло растительное (подсолнечное рафинированное, нерафинированное)

1 столовая ложка

Комментарии к рецепту:

1. Курица : 6 ножек

2. Соль поваренная : по вкусу

3. Перец черный : по вкусу

4. Паприка : по вкусу

Количество порций: 3

Приготовление

1. Куриные ножки обжарить со всех сторон на большом огне до образования золотистой корочки.

2. Зеленый лук мелко нарезать.

3. Ножки переложить в емкость для тушения, добавить немного воды (на высоту чайной ложки) и тушить до готовности (это займет 15-20 минут). Посолить по вкусу.

4. За 5 минут до окончания приготовления развести в холодной воде муку и сметану, добавить к ножкам, высыпав туда же нарезанный лук, паприку, перец, довести до кипения и через несколько минут выключить.

**Канапе "Огуречное"**

Категория: Закуски и бутерброды

Подкатегория: канапе

10 минут

Продукт: Количество:

1. Творог 100 грамм

2. Укроп 10 грамм

3. Соль поваренная 2 грамма

4. Огурец грунтовый 20 грамм

5. Хлебцы диетические 50 грамм

Комментарии к рецепту:

1. Соль поваренная : по вкусу

Количество порций: 2

Приготовление

1. Смешать творог с мелко нарубленным укропом и солью.

2. Разделить хлебцы на порционные квадраты.

3. Тонко нарезать огурец.

4. Каждый хлебец намазать подготовленной творожной массой, украсить огурцом и соединить ингредиенты шпажкой.

**Канапе "Клубничное"**

Категория: Закуски и бутерброды

Подкатегория: канапе

20 минут

Продукты, входящие в рецепт

Продукт: Количество:

1. Сахар, песок 10 грамм

2. Творог нежирный 60 грамм

3. Хлебцы диетические 50 грамм

4. Клубника (лац. Fragaria moschata) 100 грамм

Комментарии к рецепту:

1. Творог нежирный : нежный

Количество порций: 2

Приготовление

1. Разделить хлебцы на порционные квадраты.

2. Смешать нежный творог с сахаром.

3. Каждый хлебец намазать подготовленной творожной массой.

4. Украсить нарезанной клубникой.

**Творожно-абрикосовый мусс с клубникой**

Категория: десерты

Подкатегория: кремы и желе, муссы

15 минут

Продукт: Количество:

1. Абрикос 1 штука

2. Сахар, песок 5 столовых ложек

3. Творог нежирный 500 грамм

4. Клубника (лац. Fragaria moschata) 15 штук

5. Сок лимонный 20 грамм

Комментарии к рецепту:

1. Творог нежирный : гомогенизированный

Количество порций: 3

Приготовление

1. Творог взбить с лимонным соком и сахаром до однородной массы.

2. Абрикос нарезать кубиками и перемешать с творогом.

3. Клубнику нарезать кубиками и выложить на дно прозрачной посуды.

4. Сверху выложить слой творога. Украсить разрезанными на 4 части ягодами клубники.

**Салат из курицы с клубникой**

Категория: вторые блюда

Подкатегория: из курицы

30 минут

Продукт: Количество:

1. Клубника (лац. Fragaria moschata) 10 штук

2. Сок лимонный 2 столовые ложки

3. Масло оливковое рафинированное 1 столовая ложка

4. Кунжут 20 грамм

5. Салат (лац. Lactuca sative) 200 грамм

6. Куриная грудка 1 штука

Комментарии к рецепту:

1. Кунжут : обжаренный

Количество порций: 2

Приготовление

1. Выложить салат на тарелку.

2. Отварить куриное филе (при желании можно поджарить до румяной корочки).

3. Нарезать курицу на ломтики, клубнику - пополам.

4. Уложить все на блюдо, посыпать кунжутом, полить маслом и лимонным соком.

Понравился рецепт?

**Молодой картофель с овощами в сметанно-укропном соусе**

Категория: вторые блюда

Подкатегория: гарниры

20 минут

Продукт: Количество:

1. Картофель 5 штук

2. Лук репчатый 1 штука

3. Сметана 100 грамм

4. Укроп 30 грамм

5. Соль поваренная 5 грамм

6. Помидоры (томаты) 2 штуки

7. Масло растительное (подсолнечное рафинированное, нерафинированное) 10 грамм

8. Кабачки 1 штука

Комментарии к рецепту:

1. Соль поваренная : по вкусу

2. Масло растительное (подсолнечное рафинированное, нерафинированное) : для обжарки

Количество порций: 2

Приготовление

1. Картофель нарезать крупными ломтиками, лук полукольцами и обжарить в глубокой сковороде до едва золотистой корочки на среднем огне, постоянно помешивая. Это займет минут 10.

2. К картофелю добавить порезанные мелкими кубиками кабачок и помидоры, обжарить еще минут 5, затем убавить огонь, накрыть крышкой и томить минут 7-10.

3. Перед снятием с огня добавить сметану с мелко нарубленным укропом, довести до кипения и выключить.

**Яблоки с корицей в слоеном тесте**

Категория: выпечка

40 минут

Продукт: Количество:

1. Арахис 80 грамм

2. Сахар, песок 100 грамм

3. Корица 50 грамм

4. Орех грецкий 60 грамм

5. Мука пшеничная высший сорт 5 грамм

6. Яблоко 1 штука

7. Изюм (сушеный виноград) 50 грамм

8. Тесто слоеное 150 грамм

Количество порций: 2

Приготовление

1. Яблоки очистить, удалить сердцевину и разрезать на две половинки.

2. Размороженное при комнатной температуре слоеное тесто раскатать толщиной примерно в 8 мм и разделить на две части.

3. Взять одну из частей теста и разместить на ней яблоко, посыпать яблоко и тесто корицей.

4. Смешать предварительно обжаренные в духовом шкафу или СВЧ печи орехи с сахаром и корицей.

5. Нафаршировать яблоки ореховой смесью.

6. Обернуть тестом яблоко с орехами.

7. Запекать при температуре 160 градусов до готовности теста (минут 10).

**Кофейно-шоколадное печенье с орехами**

Категория: выпечка

Подкатегория: печенье, вафли, пряники

50 минут

Продукт: Количество:

1. Кофе растворимый 3 столовые ложки

2. Соль поваренная 1 щепотка

3. Яйцо куриное 1 штука

4. Масло сливочное несоленое 1 стакан

5. Кешью 0.75 стакана

6. Мука пшеничная высший сорт 2 стакана

7. Сахар коричневый 1 стакан

8. Шоколад темный 250 грамм

9. Сахар ванильный 1.5 чайной ложки

Комментарии к рецепту:

1. Кофе растворимый : разведенный в 2-х ст.л. кипятка

2. Яйцо куриное : желток

3. Кешью : можно взять другие орехи

Количество порций: 10

Приготовление

1. Взбейте миксером масло с сахаром (чтобы с маслом было немного легче, можно его немного подрастопить).

2. Постепенно добавьте желток, ванилин, а затем и кофе.

3. Когда масса сделается однородной, высыпьте туда муку с щепоткой соли и хорошенько перемешайте. Полученное тесто разровняйте равномерно по противню 40х25см и выпекайте его при 180 градусах на среднем уровне примерно 18-20 минут.

4. Шоколад растопите на водяной бане, аккуратно намажьте на корж и тут же посыпьте измельченными обжаренными орехами.

5. Поставьте печенье в холодильник примерно на 20мин.

6. Разрежьте его на кусочки и подавайте к столу!

Приятного аппетита!

**Полезные рецепты для детей дошкольного возраста**

Рацион дошкольника должен обеспечивать покрытие его энергозатрат. Строгий режим приема пищи, кулинарная обработка продуктов, разнообразие блюд, благоприятная обстановка во время еды – все это и составляет сбалансированное питание.

Составлению меню следует уделять особенно пристальное внимание, ведь оно должно включать все необходимые вещества для роста и здоровья крохи.

**Что необходимо растущему организму?**

Диетологи специально разрабатывают полезные рецепты для детей, которые  удовлетворяют их потребностям. Растущий организм должен получать белки и жиры, [витамины и минеральные вещества](http://rebenok16.ru/zdorove-i-gigiena/vitamini-v-ratsione-rebenka.html).

В сутки ребенку требуется 65-70 г жиров и столько же белков. Жиры участвуют в строительстве нервных тканей и в обменных процессах. Бараний и говяжий жиры в детском питании использовать не рекомендуется.

Витамины важны для дошкольника. Если ребенок питается только молочной и мучной продукцией, может возникнуть авитаминоз. При полноценном [питании](http://rebenok16.ru/pitanie/), включающем продукты растительного и животного происхождения, организм получает все необходимое. Можно дополнительно ввести в зимнее время года настой шиповника – он поможет восполнить нехватку витаминов.

Минеральные вещества также имеют большое значение в период роста. Поэтому полезные рецепты для детей должны включать продукты, которые содержат фосфор, магний, кальций и железо. Такой важный элемент, как фтор, содержится в молоке, морской рыбе, говядине, овощах и ржаном хлебе.

**Рецепты**

**Паштет из печени**

Говяжью печень помыть, очистить от пленок и нарезать среднего размера кусочками. Репчатый лук обжарить в масле с морковкой. Печень отварить в воде и перемолоть на мясорубке. Добавить в паштет сливочное масло.

**Тефтели «ежики»**

Заранее отваривают рис и готовят мясной фарш. Овсяные хлопья запаривают кипятком. Добавляют 5-6 столовых ложек хлопьев в мясной фарш (1кг).  Затем добавляют нарезанный лук, соль, рис (1 стакан) и хорошо перемешивают. В фарш кладут также 1 яйцо. После этого готовят соус из следующих продуктов: 200 грамм сметаны, 100 грамм пюре из чернослива, тмин и воды (3/4 стакана).

Формируют шарики и укладывают их в кастрюлю. На дно наливают немного воды. После этого заливают тефтели соусом. Ежики с рисом тушатся в течение часа.

**Котлеты рыбные**

Мелко нашинковать репчатый лук и обжарить его. Отварить картофель, остудить и очистить. Замочить хлеб в молоке. Приготовить фарш из овощей, филе рыбы, посолить и перемешать. Затем обжарить с двух сторон до готовности. Также их можно приготовить и в духовом шкафу.

**Лапшевник**

Отварить лапшу или другие макаронные изделия. Соединить лапшу с творогом, добавить сырое яйцо, соль, сахар. Смазать глубокую форму и посыпать ее сухарями. Выложить приготовленную массу и запечь в духовом шкафу. Подают лапшевник со сметаной.

**Каша пшенная с тыквой**

В кипящую подсоленную воду всыпать промытую крупу. Довести до загустения, добавить кусочек масла. Затем поставить кашу в духовку. Тыкву нарезать, отварить до готовности и сделать пюре. Затем соединить пюре с готовой кашей.

**Правила приема пищи**

1. В рацион ребенка должны быть включены разнообразные продукты.
2. Важно, чтобы дети принимали еду 4-6 раз в день. Основных приемов пищи должно быть не меньше четырех, промежуточных – 2-3.
3. Желательно не есть полуфабрикаты.
4. Рекомендуемое количество овощей и фруктов: 400 грамм овощей и 300 грамм фруктов.
5. Сладкое крайне нежелательно.

С детства важно приучать ребенка к неторопливому и тщательному пережевыванию пищи. Плохо разжеванная еда может травмировать пищевод, что со временем станет причиной появления гастрита. Нельзя есть чрезмерно холодную или горячую пищу. Ребенка надо кормить за 1,5-2 часа до сна.

Количество предлагаемой еды ребенку не должно быть больше, чем он может съесть. К новым блюдам детей приучают постепенно. Сбалансированная еда  и соблюдение режима питания является залогом здоровья в будущем.