

Roberta Graziano

Веселые рецепты.  
Увлекательные способы  
научить малышей есть



**Roberta Graziano**  
**Веселые рецепты.**  
**Увлекательные способы**  
**научить малышей есть**

**Аннотация**

Зачастую малыши начинают капризничать, когда им приходится есть то, что им не нравится, особенно, если речь идет о фруктах и овощах.

Зачастую малыши начинают капризничать, когда им приходится есть то, что им не нравится, особенно, если речь идет о фруктах и овощах.

И в связи с этим, когда ко мне приходят мамы, я им рекомендую начать готовить для своих детей блюда яркие и интересные, привлекая свою фантазию.

Маленькие дети предпочитают делать и есть только то, что им нравится. И, чтобы научить их не отказываться от еды, родителям нужно поднапрячься.

Именно для того, чтобы помочь мамам в приготовлении блюд для своих чад, я и написала эту книгу.

Роберта Грациано

[www.robertagraziano.altervista.org](http://www.robertagraziano.altervista.org)

Доктор Роберта Грациано - косметолог и диетолог. Автор научных работ и книг. Блоггер и основательница онлайн журнала "NutriHealth"

Перевод: Ольга Третьякова

Опубликовано: Tektime

Что приготовить сегодня? Выбирай!

Ёлка растрепаны иголки 1

Лук и стрелы для маленьких индейцев 3

Дынные палочки 5

Чулоч бабы-яги с сюрпризом 6

Хрустящие фрикадельки из брокколи и миндаля 8

Фрикадельки из цветной капусты с хрустящей корочкой

- Яблочное сердце 12
- Сердца влюбленных 14
- Рисовые рожицы 16
- Бананово-кокосовые приведения 21
- Соленые толстяки цветочки 23
- Рулетики с курицей и грецким орехом 26
- Грибная семейка 28
- Улитки из фриттаты 31
- Соленые карандаши из блинов 34
- Вишневый перекус 38
- Маффин на Хэллоуин 40
- Тыквенные шарики 42
- Бутерброд Пятачок 44
- Аппетитные груши 46
- Морковные рыбки 48
- Пицца - клоун 50
- Пицца из баклажанов 53
- Пшеничные котлетки с брокколи 55
- Котлетки монстры 56
- Цыплята из поленты с гуляшом 61
- Кукольные цветы 65
- Лягушка в горошек 66
- Бутерброд с фантазией 68
- Рыба бутерброд 69
- Тропический пляж из бананов и киви 70
- Шашлычки из баклажанов 71

Шашлычки из фруктов 73

Шашлычки из овощей 74

Легкая закуска «Божья коровка» 76

Хрустящие мышки 78

Пшеничный торт «Хрум Хрум» 80

Сэндвич из курицы 82

Яичные грибочки 84

Зверьки из яиц 86

Ёлка растрепаны иголки



Ингредиенты:

- 1 упаковка теста для пиццы
- 100 г томатной пасты
- 80 г свежего сыра провола
- 100 г соцветий брокколи
- 2 большие ложки оливкового масла экстра вирджин
- Соль по вкусу

Процесс приготовления:

Хорошо промойте соцветия брокколи и отварите в достаточном количестве воды. Слейте воду и перемелите брокколи в блендере. Раскатайте тесто для пиццы и вырежьте фигуру в виде ёлки.

Смешайте томатную пасту с оливковым маслом и солью. Распределите получившийся соус по получившейся ёлке. Обсушите сыр кухонной бумагой, нарежьте на небольшие круглешки и разложите их по всей пицце.

В кондитерский мешок переложите перемолотую брокколи и украсьте пиццу в виде гирлянды. Полейте пиццу небольшим количеством оливкового масла и поставьте в духовку, разогретую до 200°, на 30 минут.

Лук и стрелы для маленьких индейцев



Вам понадобится:

- 2 упаковки теста бризе по 230 г

- 4 морковки
- 4 стебля сельдерея
- 2 молодых цуккини
- 100 г стручковой фасоли
- 1 небольшой кусочек масла
- 1 столовая ложка каперсов
- 8 перьев зеленого лука
- 1 упаковка обезжиренного майонеза

Как приготовить:

Для начала соорудите лук и .....: разверните тесто бризе и кончиком ножа вырежьте четыре лука шириной 1-2 см и длиной 12 см. Выложите получившиеся заготовки на противень с пекарской бумагой и поставьте в духовку, разогретую до 180 градусов примерно на 10 минут. Возьмите 4 небольшие формы, смажьте внешние стенки сливочным маслом и покройте их оставшимся тестом, чтобы у вас получились небольшие корзинки-цилиндры. Выньте луки из духовки и поставьте печься .... на 20 минут. .... готовы, когда они подрумяненные и хрустящие.

Затем готовим стрелы и соус: промойте стручковую фасоль, обрежьте хвостики и поставьте варить в кипящую подсоленную воду на 2-3 минуты. Промойте морковь и кабачки, обрежьте хвостики. Вымойте сельдерей. Нарежьте овощи тонкими палочками - это и будут ваши стрелы. Натрите каперсы, ножницами порежьте половину зеленого лука и смешайте с майонезом. Разложите получившийся соус по четы-

рем вазочкам.

Разъедините формы и получившиеся . . . . , которые наполните стрелами из овощей, уделяя внимание цветам и вкусам. На тарелку положите лук из теста бризе и соорудите тетеву из зеленого лука, вазочку с соусом и . . . . со стрелами. Блюдо для маленьких индейцев полное витаминов готово к подаче!

### Дынные палочки



Вам понадобится:

- Половина дыни
- Один банан

- Один киви
- Тростниковый сахар по вкусу

Как приготовить:

Нарежьте фрукты небольшими кусочками, как показано на фото. Затем, нанизывая на деревянную шпажку, старайтесь чередовать фрукты по цветам и вкусам. Посыпьте тростниковым сахаром и зовите детей. Мгновение... и нет фруктов!

Чуллок бабы-яги с сюрпризом



Вам понадобится:

- Тесто для пиццы
- 600 г цикория
- Черные оливки без косточек
- 2 ст.л. оливкового масла экстраверджин

Как приготовить:

Очистите цикорий и отварите его в большом количестве подсоленной воды. Как только цикорий готов, нарежьте его на небольшие кусочки и соедините с оливками, предварительно натертыми на большой терке. Пожарьте недолго на сковородке с двумя ложками оливкового масла.

Раскатайте тесто для пиццы и вырежьте две формы чулка, одна из которых будет немного больше. Положите нижнюю большую часть чулка на противень с пекарской бумагой. Наколите вилкой и выложите начинку из цикория и оливок на форму. Закройте начинку другой меньшей частью чулка так, чтобы сверху выглядывала начинка. Защипните чулок по контуру. Проколите верхнюю часть носка вилкой, чтобы тесто не вздувалось.

Поставьте в духовку, разогретую до 200 градусов на 40-60 минут. Перед тем, как разрезать, остудите чулок.

Хрустящие фрикадельки из брокколи и миндаля



Вам понадобится:

- 300 г брокколи
- 50 г пекорино
- 4 ст.л. анчоусов в масле
- 1 яичный белок
- Масло для жарки
- 150 г панировочных сухарей
- 40 г миндаля
- 1 яйцо
- Петрушка

Как приготовить:

В блендере размельчите отваренной брокколи с небольшим количеством воды, в которой брокколи варилась. Полученное пюре подсушите на огне.

Затем перемешайте теплое пюре из брокколи с 50 г пекино, 40 г измельченного жареного миндаля, измельченными анчоусами, яйцом и, если необходимо, добавьте немного панировочных сухарей.

Из полученной массы сформируйте фрикадельки, обмакните каждую в взбитом белке и в 150 г панировочных сухарей, смешанных с петрушкой.

Жарьте полученные фрикадельки в большом количестве масла. Подавайте горячими.

Хрустящие фрикадельки из цветной капусты



Вам понадобится:

- Небольшой кочан цветной капусты

- 4 картофелины
- 150 г ветчины, порезанной на большие куски
- 4 ломтика хлеба для тостов
- 2 веточки тимьяна
- 50 г сливочного масла
- Оливковое масло экстраверджин
- Соль

Как приготовить:

Сварите вместе цветную капусту, разделенную на соцветия, и картофель, порезанный на кусочки. Как только капуста и картофель станут мягкими, слейте воду и разомните овощи вилкой.

Порежьте ветчину и перемешайте с овощами, добавив тимьян и 30 гр топленого сливочного масла. Посолите.

Из полученной массы сформируйте фрикадельки, приплюсните их и обваляйте в раскрошенном хлебе для тостов. Хлеб должен хорошо облепить фрикадельки.

В сковороду с антипригарным покрытием налейте две столовые ложки оливкового масла и положите оставшееся сливочное масло, разогрейте хорошо и пожарьте фрикадельки. Украсьте руколой, тимьяном и ветчиной на ваш вкус.

Цветная капуста станет очень хрустящей и вкусной!

Яблочное сердце



Вам понадобится:

- 2 больших яблока
- 50 г печенья «Юбилейное»
- 20 г йогурта или сливочного масла
- 4 шт кураги
- Сок лимона по вкусу

Как приготовить:

Раскрошите печенье вручную или с помощью блендера, добавьте размягченное масло и перемешайте, чтобы у вас получились крошки теста. Почистите яблоки, выньте ко-

сточки с помощью приспособления для удаления сердцевинны яблок, порежьте яблоко по горизонтали на куски высотой 1,5 см, сразу же сбрызните из лимонным соком, чтобы яблоки не почернели. Затем формой в виде сердца или любой другой формы вырежьте из яблок формы будущего печенья. Выложите полученные сердца на противень с пекарской бумагой. Сверху положите оставшиеся обрезки яблока, покрошите тесто. Мелко нарежьте курагу и также украсьте печенье.

Выпекайте сердца 20/25 минут при температуре 150 градусов. Вы также можете экспериментировать и, например, вместо сливочного масла использовать йогурт, тогда сердца будут легче, или же вместо кураги можете взять банановые кубики, они мягче и отлично подойдут для малышей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.