«Мама превращает утро в мое любимое время дня»

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗАВТРАКА: здоровое питание, которое понравится самому взыскательному критику - Вашему ребенку.

Ваш хит-парад идей

ДЛЯ ЗАВТРАКОВ И БЫСТРЫХ ОБЕДОВ

Плюшки *Не могу тебя не любить*: Смешайте 1/2 мерных чашки частично обезжиренного сыра рикотта и 1 столовую ложку сахара. Намажьте на 2 кусочка хлеба с изюмом и корицей. Разогрейте в горизонтальном тостере до полного прогревания. Рассчитано на 2 порции.

Овсянка Американсий пирог: Смешайте 1 2/3 мерных чашки воды, щепотку соли и 1 мерную чашку овсяных хлопьев в большой миске для микроволновой печи. Готовьте в микроволновой печи в режиме «high» в течение 2 минут или пока овсяные хлопья не станут горячими. Вмешайте1/2 мерных чашки яблочного пюре с корицей, 1/2 мерных чашки изюма и 2 чайных ложки желтого сахара. Разделите на две порции.

Яичница-болтунья: В небольшую миску разбейте 2 яйца, добавьте 2 столовых ложки молока и щепотку соли. Перемешайте и отставьте в сторону. Разогрейте 2 чайных ложки масла канола в сковороде среднего размера на среднем огне. Добавьте 1/2 мелко нарезанного красного перца и 1/2 мелко нарезанной небольшой луковицы. Готовьте до размягчения овощей – около 3 минут. Залейте овощи яичной смесью. Когда смесь начнет схватываться, кухонной лопаткой аккуратно пройдитесь по дну и сторонам сковороды, сформировав большие мягкие творожистые комочки. Продолжайте до тех пор, пока яйца не загустеют, и не останется видимых жидких фрагментов. Не нужно перемешивать постоянно. Рассчитано на 2 порции.

Маффин *Утренний ангел*: Положите 1 кусочек сыра «американский» или чеддер на половинку английского маффина. В небольшой сковороде с антипригарным покрытием растопите 1 чайную ложку маргарина на среднем огне. Добавьте 1 взбитое яйцо и аккуратно помешивайте до схватывания. Выложите на сыр, посолите и поперчите по вкусу; накройте второй половинкой маффина. Рассчитано на 1 порцию.

Супер-смесь: В небольшом полиэтиленовом пакете с возможностью повторной герметизации смешайте 1 мерную чашку сухого завтрака Cheerios™, 2 столовых ложки мелко нарезанной кураги, 2 столовых ложки изюма, 2 столовых ложки миндаля. Рассчитано на 1 порцию.

Гренки *Как хорошо вместе*: Поместите в горизонтальный тостер 2 кусочка пшеничного хлеба, положив на них сверху ломтики помидора и своего любимого сыра. Нагревайте, пока сыр не расплавится.

Буррито *Обними меня, удиви меня*: На тортилью выложите яичницу-болтунью, сверху положите сыр чеддер и заверните в стиле буррито. Подавайте с соусом сальса.

Кекс *У старого Макдональда был маффин*: Поджарьте в тостере пшеничный английский кекс-маффин, положив сверху один ломтик канадского бекона, яичницу-болтунью, нарезанный ломтиками помидор. Добавьте один ломтик сыра.

Шейк *Плюх-плюх:* Смешайте в блендере 1 мерную чашку обезжиренного молока, 1 небольшой спелый банан, 2 столовых ложки жареной проросшей пшеницы, 2 столовых ложки кремообразного арахисового масла. Смешивайте в блендере до получения однородной массы. Рассчитано на 1 порцию.

Блинчики *Это мой праздник*: Смешайте в большой миске 1 мерную чашку смеси для блинов с мукой из цельной пшеницы и 1/2 чайной ложки корицы. В другой миске смешайте 1 мерную чашку молока, 1/2 мерных чашки мелко нарезанного спелого банана. Взбейте ложкой или венчиком. Добавьте в сухую смесь. Как следует перемешайте. (В смеси не должно быть комочков.) Выливайте небольшими порциями на горячую сковороду. Переворачивайте блинчики после образования пузырьков. Подавайте с сиропом и свежими фруктами. Рассчитано на 12 блинчиков. Избыток можно заморозить для дальнейшего использования.

***Маленькие зеленые яблоки* в обертке:** Разрежьте яблоко на 4 части. Удалите сердцевину. Добавьте в середину яблока арахисовую пасту и оберните в полиэтиленовую пленку для завтрака на ходу. Подсказка: яблоко не потемнеет!

Сладкий картофель *На вершине старого вулкана*: Положите наколотый вилкой батат в микроволновую печь и готовьте в режиме «high» в течение 7 минут или до полной готовности. Покройте сверху йогуртом и орехами.

Washington State Department of Health
DOH 960-015 November 2013
Russian

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.
Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.
For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON