**JAK ODŻYWIAĆ DZIECI, WSPIERAĆ ICH ROZWÓJ?**

**KILKA PRZEPISÓW NA ZDROWE POSIŁKI DLA NASZYCH DZIECI☺**

**OWSIANKA DLA ZDROWEGO BRZUCHA**

* 1 l wrzątku (woda, mleko lub mleko roślinne)
* Suszone owoce pokrojone w kostkę np. 4 morele, garść rodzynek, może być też szczypta cynamonu
* Wiórki kokosowe (ok ¼ szklanki)
* 2 szklanki płatków owsianych
* Szczypta kardamonu
* Odrobina soli

Gotujemy ok. 30-40 minut – na maleńkim ogniu. Dodajemy 2 jabłka, obrane i starte na tarce. Gotujemy jeszcze 5-10 min. Tej potrawy prawie nie trzeba dosładzać, słodycz owoców jest wystarczająca. Można posłodzić miodem na talerzu.



**PASTA SŁONECZNIKOWA SUPERBOHATERA**

* 1 szklanka słonecznika namoczonego przez 1 h w gorącej wodzie
* 2 suszone pomidory (z zalewy)
* 1 ząbek czosnku
* Natka pietruszki – 1 łyżka
* Posiekany koperek – 1 łyżka
* Sok z cytryny
* Sól, pieprz
* 1 łyżka koncentratu pomidorowego

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę, w trakcie dolewać wody, tak aby pasta była kremowa.



**PASTA Z CIECIERZYCY
 I SUSZONYCH POMIDORKÓW**

Składniki:

* Cieciorka (puszka)
* Czosnek (2 ząbki)
* Oliwa (2 łyżki)
* Cytryna (1/2 sztuki)
* Suszone pomidory (1/2 słoiczka)
* Sól/pieprz

**Wykonanie:**

Czosnek obierz i przepuść przez praskę lub rozgnieć bokiem noża; w naczyniu umieść ciecierzycę, suszone pomidory, 1-2 łyżki soku z cytryny, dodaj szczyptę soli i pieprzu. Wszystkie składniki zblenduj, w razie potrzeby dodaj kilka łyżek zimnej wody

Nałóż pastę na pieczywo, pokrój na mniejsze kawałki (kostka, ćwiartki).



**POWER POMIDORÓWKA**

**Składniki**

* 2 marchwie
* 1 pietruszka
* 1 mały por
* duże opakowanie passaty pomidorowej ew. 2 puszki
* 200 g soczewicy czerwonej (z reguły jest to ½ opakowania)
* Posiekana nać pietruszki
* 2 łyżki oleju
* 1 łyżka soli
* Przyprawy: szczypta tymianku, majeranku, cząbru, oregano, estragonu, kurkumy i białego pieprzu

Marchewkę, pietruszkę i pora obieramy i kroimy w półtalarki. Do dużego garnka wlewamy odrobinę wody na dno i gdy zawrze dolewamy oleju i wrzucamy pora. Podduszamy przez około 1 minutę, następnie dodajemy pozostałe warzywa oraz soczewicę i przyprawy i dusimy kolejne 3 minuty. Zalewamy wszystko wrzątkiem (około 1,5 l), gotujemy około ½ godziny, dodajemy pomidory i gotujemy jeszcze 15 min. Całość blendujemy. Na koniec dodajemy posiekaną natkę pietruszki.



**BUDYŃ JAGLANY (DOMOWE MONTE)**

Składniki:

* Mleko krowie lub napój roślinny (4 szklanki)
* Kasza jaglana (1 szklanka)
* Daktyle (30 sztuk)
* Gorzka czekolada (lub naturalne kakao)
* Oliwa (1 łyżka)
* Szczypta soli

**Wykonanie:**

Kaszę jaglaną przepłukujemy wrzątkiem, następnie odcedzamy, czynność powtarzamy. Wsypujemy kaszę do rondelka z grubym dnem, dodajemy napój lub mleko, daktyle, olej, szczyptę soli. Gotuj na bardzo małym ogniu przez 15-20 min., kasza musi być miękka. Rozdrobnioną czekoladę dodaj do gorącej kaszy, mieszaj do rozpuszczenia, zdejmij z ognia i zmiksuj przy pomocy blendera ręcznego na gładki budyń.



**ZIELONY KOKTAJL MOCY**

* Kefir (opcjonalnie mleko roślinne – ryżowe lub migdałowe)
* Banany
* Szpinak lub roszponka
* Siemię lniane (świeżo mielone)

Zmiksuj wszystkie składniki do gładkiej konsystencji.

