

# Блюда летнего меню для детей

Мы предлагаем Вам несколько рецептов вкусных и полезных детских блюд, которые Вы можете приготовить из свежих летних овощей и фруктов.

## Зеленый салат (с 2 лет)

### Состав:

- 1 стебель сельдерея
- 1 огурец
- 1/2 пучка укропа
- 1 дес. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка лимонного сока

### Приготовление:

Огурец очистите и нарежьте не слишком крупно. Сельдерей слегка измельчите в блендере. Укроп нарежьте. Все овощи перемешайте и посолите. Салат заправьте оливковым маслом, взбитым с лимонным соком.

## Окрошка (с 2 лет)

### Состав:

- 1 огурец
- 4-5 шт. редиса
- 2 веточки зеленого лука
- 1/2 л йогурта, кефира или простокваши
- зелень укропа

### Приготовление:

Овощи тщательно промойте под проточной водой. Редис и предварительно очищенный огурец натрите на крупной терке. Лук и укроп нарежьте мелко. Выложите все в тарелку и залейте натуральным молочнокислым продуктом.

## Легкий суп-пюре из кабачков

Супчик делают на овощном бульоне из лука, морковки и зелени (укропа, петрушки и т. д.). Для приготовления бульона овощи нарезаем крупно, чтобы было удобно перемолоть все в блендере. Заливаем овощи водой, добавляем соль, перец и лаврушку. Доводим бульон до кипения и варим на слабом огне 20-25 минут.

В это время нарезаем кольцами кабачки, картошку, лук и чеснок. Выкладываем овощи на разогретую сковородку с растительным маслом. Сначала идут чеснок и лук, а потом добавляем кабачки и через пару минут нарезанную кубиками картошку. Через 5 минут добавляем к овощам бульон и готовим, пока овощи станут мягкими. Далее при помощи блендера перемалываем суп в пюре.

Малышу обязательно понравится яркий цвет блюда, которое можно дополнительно украсить зеленью, сухариками или поджаренными колечками кабачка.

### Мясо с овощами в духовке

Свежие овощи и фрукты полны витаминов и минералов, которые максимально сохраняются при запекании. Также блюдо выйдет очень сочным и мягким, как раз для нежных зубов Вашего крохи.

Для его приготовления нам понадобится мясное филе (можно взять курятину, молодую свинину или телятину), картофель, морковь, лук, кабачки и баклажаны, болгарский перец, помидоры, стручковая фасоль, цветная капуста и сыр. Готовить будем в глубоком противне, 40-60 минут при температуре 180 градусов. Смазываем дно и бока противня маслом, и начинаем выкладывать все слоями. На дно идет мясо, за ним лук, картофель, морковь, фасоль, кабачки и баклажаны, цветная капуста и помидоры. Если есть желание, можете сначала запечь под грилем болгарский перец, очистить его от кожуры и также добавить в блюдо. После того, как блюдо запечется, за 5 минут до выключения духовки можно посыпать все натертым сыром. Но это уже на Ваш вкус, как больше нравится Вашему семейству.

### Овощная запеканка (с 2 лет)

#### Состав:

- по 100 г моркови, брокколи, цветной капусты
- 100 г нежирного твердого сыра
- 2 яйца
- 2 ст. л. Молока

#### Приготовление:

Овощи нарежьте и отварите. Взбейте яйца, добавьте молоко и натертый сыр. Огнеупорную формочку смажьте сливочным маслом, посыпьте манкой, выложите овощи, залейте яично-сырной смесью. Выпекайте в духовке на слабом огне 20 минут. Подавайте теплой.

### Творожный десерт с фруктами

Для приготовления десерта тщательно перетираем творог с сахаром и добавляем сметану. Разводим желатин (на килограмм творога 50-60 грамм желатина). Добавляем разведенный желатин в творожно-сметанную смесь и хорошенько все перемешиваем. На дно глубокой тарелки выкладываем любимые ягоды и фрукты Вашего малыша. Затем заливаем все приготовленной массой. И помещаем в холодильник на 2-3 часа. Выкладываем десерт на блюдо. Чтобы десерт вышел красивым, аккуратно окунаем тарелку на несколько минут в горячую воду и затем переворачиваем. Такой нежный творожный торт уже точно не оставит равнодушным Вашего малыша.

Кроме того, летом Вы можете готовить различные коктейли, смешивая и взбивая в блендере мороженое, соки, ягоды и фрукты. Такие натуральные напитки богаты витаминами, органическими кислотами, минеральными солями, фруктозой, белками и жирами. Они станут отличным источником энергии для Вашего непоседы. Сочного Вам лета и вкусных блюд!

## Шарлотка (с 1,5 года)

### Состав:

- 1,5 стак. муки
- 60 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 3 белка
- 1 стак. сахара
- 1 яблоко

### Приготовление:

В муку добавьте 1/4 стакана сахара. Масло порубите с мукой. Взбейте яйцо, соедините с мукой, замесите тесто и поместите в холод. Яблоки порежьте и смешайте с 1/4 стакана сахара. Охлажденное тесто раскатайте и выложите в форму с бортиками, на нем распределите слой яблок. Взбейте в пену белки с оставшимся сахаром и вылейте сверху. Выпекайте 45 минут. Остудите и подавайте.