

Томатовым гома



Завтрак



Омлет на пару:

- Яйца – 2 шт.,
- Молоко – по скорлупе,
- Сливочное масло для смазывания формочек

Смешать яйца с молоком до однородного состояния.

Разлить по формочкам

Стакан горячей воды в мультиварку

Через 20 минут готово.



Сырники творожные на пару:

- Творог - 200 г
- Яйца – 1 шт.
- Манная крупа – 3 ст.л.
- Сахар – 1 ст.л.

Измельчить творог;

Добавить сахар, манку и яйцо;

Вымесить тесто.

Сформировать сырники и

Выложить их в пароварку.

Через 20 минут готово.



- Овсяная каша в мультиварке
- Бутерброд с сыром и сливочным маслом

ОВСЯНАЯ КАША С СУХОФРУКТАМИ

количество порций – 2
время приготовления: 15 минут.

Ингредиенты:

- Молоко – 2,5 стакана
- Овсяная крупа – ½ стакана
- Вода – ½ стакана
- Изюм – 1/5 стакана
- Чернослив – 4 штуки
- Мед – 2 ст. ложки



СМУЗИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Очень вкусный и полезный десерт для детей. Готовится за считанные минуты, а съедается еще быстрее.

Ингредиенты:

- Персик — 1-2 штук
- Груша — 1 штука
- Клубника — 75 грамм
- Мед — 1 чайная ложка
- Йогурт или виталакт, ряженка и т.д. из МЕНЮ  — 2 ст. ложки

Приготовление:

1. Моем ягоды и фрукты. Удаляем косточку у персика, грушу очищаем от кожуры и сердцевины.
2. Нарезаем все ингредиенты на небольшие кусочки.
3. Выкладываем кусочки ягод и фруктов в блендер и добавляем мед.
4. Взбиваем все это в пюре.
5. Добавляем йогурт и перемешиваем блендером.



РИСОВЫЙ ДОМИК

Рис - 3 ст.ложки, сливочное масло - 2 ч.ложки, соль, ветчина - 50 г, крабовые палочки - 1 шт. (большая), зелень.

Отварить рис в подсоленной воде, заправить сливочным маслом. Выложить на тарелку, придав форму домика. Из ветчины сделать дверь, трубу и окно, из крабовой палочки - крышу и дорожку к домику. Зелень - лужайка около дома.



КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ «В РУБАШКЕ»

Картофельное пюре - 200 г, цуккини - 100 г, баклажаны - 100 г, помидор - 1 шт., сметана.

Цуккини тонко нарезать вдоль ленточками. Удобнее это сделать картофелечисткой. Обжарить. Баклажаны нарезать кольцами и тоже обжарить. На противень положить кусок фольги, смазать ее маслом. Выложить ленты цуккини слегка внахлест. По середине положить кружки баклажанов, кольца помидоров и выложить картофельное пюре, оставляя концы цуккини свободными.

Завернуть свободные края цуккини наверх. Смазать майонезом и запечь в духовке 10 минут. При подаче нарезать кусочками.





Забавные бутерброды

БАБОЧКА



Тебе потребуется

- булочка
- ветчина
- сыр
- 1 черная маслина
- зернышко кукурузы
- сливочное масло или майонез
- 2 кружочка огурца
- 2 кружочка редиски
- веточка петрушки



Золотая РЫБКА



ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- кусок тостерного хлеба
- кусок плавленого сыра для тостов
- вареная морковь
- кусочек твердого сыра
- черная маслина
- веточка петрушки
- лист зеленого салата
- сливочное масло или майонез



А если я рыбку съем, желания все равно сбудутся?





Забавные бутерброды



СОБАКА

Тебе потребуется

- 1 кусок тостерного хлеба
- 1 кусок плавленого сыра
- 2 кружка вареной колбасы
- 1 черная маслина без косточки
- 2 кружка салями
- веточка укропа
- лист зеленого салата
- сливочное масло или майонез



ZHURNALKO.NET

ЦЫПЛЕНОК



ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- кусок тостерного хлеба
- кусок плавленого сыра для тостов
- 1 вареное яйцо
- веточка укропа
- сливочное масло или майонез
- 1 оливка



ПАВЛИН



ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- 1 груша
- 1 апельсин
- 1 киви
- 1/2 лимона
- 1/2 банана
- 1 клубничка
- 1 фезалис
- 1 изюминка



ОПИСАНИЕ РАБОТЫ



1. Поставь грушу хвостиком вверх и разрежь выемкой на дольки.



2. Выложи веером дольки, смажь их кисточкой выжатым соком лимона, чтобы не потемнели.



3. Сделай на коже апельсина на одинаковом расстоянии прорези.

Шоколадная колбаска



Тебе понадобятся:

- 5 сырых яиц
- половина стакана сахара
- половина пачки сливочного масла
- 4 столовые ложки какао
- 3 пачки печенья (по 100 г)
- 4 столовые ложки дроблёных орехов



Приготовление:

1. Мелко поломай печенье в отдельную большую миску и всыпь туда орехи.

2. Венчиком взбей в миске яйца с сахаром. Перелей яичную массу в металлическую кружку, добавь масло.

