



**Рецепты для семейных
трапез с малышами
от 1 года
от Марины Никитиной**

Завтраки без каши

Завтрак - основной прием пищи

✓ Он должен включать все макроэлементы - белки, жиры и углеводы

Предложите малышу основное блюдо из крупы, фрукты, овощи и кисломолочку.

Пусть он выберет себе то, что сейчас ему необходимо

Овсяноблин



Ингредиенты:

- ♥ 4 столовые ложки хлопьев (любые хлопья, которые любите)
- ♥ Немного молока, чтобы хлопья начали разбухать
- ♥ 2 больших яйца

Я делаю так: все на сковородку под крышку и не большой огонь. Переворачиваю, посыпаю всю сторону сыром и сверху банан. Начинка любая: помидоры, сыр. Или посыпать одну сторону и укрыть второй

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Можно есть вилочкой

Овсяные котлетки

Ингредиенты:

- ♥ Овсяные хлопья быстрой варки (любые другие хлопья которые любите)
- ♥ Банан
- ♥ Яйцо
- ♥ Сыр

Можно взять миндальную муку

Мой вариант: на 3ст ложки хлопьев 1 банан, 1 яйцо. Сыр можно добавить внутрь, а можно и просто посыпать. Разминаю банан, добавляю овсянку и яйцо. Консистенция гуще чем оладьи, ложкой выкладываю котлетки на сковородку и на маленьком огне запекаю с каждой стороны.

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке
- ✓ Можно есть вилочкой



Овсяное печенье

Этот рецепт наверно знают все!

Все элементарно:

- ♥ Стакан овсянки, желательно длительной варки
- ♥ 2 банана

Я делаю так: ложкой формирую печенье на бумаге. В духовку на 160-180 гр. Не знаю на сколько минут, т.к. духовки у всех разные. Смотрите по готовности.

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке



Кексы

Ингредиенты:

- ♥ 3ст ложки хлопьев
- ♥ 1\4 ч.л. разрыхлителя
- ♥ Сахар или др подсластитель по вкусу
- ♥ 3-4 ст.л. молока
- ♥ 1 ч.л. кокосового или любого масла
- ♥ 1 яйцо

Я еще делаю с кокосовой стружкой или кокосовой мукой, можно с какао. Смешиваю сначала все сухие. Потом добавляю яйцо, молоко, консистенция должна быть на кексы именно, т.е. стекать немного с ложки. Варьирую консистенцию молоком. Растопленное масло в конце и по формочкам в духовку 180 до готовности.

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке



Пирог с яблоками

Ингредиенты:

- ♥ Овсянка и крупная, и мелкая (или любая) 8 ст. л.
- ♥ Разрыхлитель 1\2 ч.л.
- ♥ Сахар или любой подсластитель, который вы используете по вкусу
- ♥ Корица 1-2 ч.л.
- ♥ 2 больших яйца
- ♥ Молоко до нужной консистенции (больше 8 ст.л.)
- ♥ 2 ч.л. кокос масла (любого)
- ♥ 1 зеленое (или любое) яблоко почищенное и нарезанное кубиками 1\1 см.

Также как в предыдущем рецепте сначала сухие продукты, потом «мокрые» 😊
Консистенция такая же, добавляю яблоки, в силиконовую форму и все тоже самое до готовности... 😊

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке
- ✓ Можно есть вилочкой



Оладьи яблочно-морковные

Ингредиенты:

- ♥ 1 большое сладкое яблоко
- ♥ маленькая-средняя морковь
- ♥ 2 ст ложки рисовой муки
- ♥ 1 яйцо

Все взбить потом на сковородку(чуть меньше среднего жар), смазанную кокосовым маслом или маслом гхи или авокадо))

У меня не было рисовой муки, заменила на цельнозерновую. И обжаривала слегка смазав гхи. Получилось сладко и вкусно, заправила йогуртом) Малыш уплетал. Кому недостаточно сладко можно добавить финик.

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке
- ✓ Можно есть вилочкой



Полезные перекусы

На первый перекус хорошо подходит что-то фруктовое и зерновое - главное легкое и не перебивающие аппетит к обеду.

Вы можете предложить малышу фрукт или овощ, сыр, йогурт или бутерброд.

Смузи

Ингредиенты:

- ♥ Овсянка крупная 1 ст ложка
- ♥ Замороженная вишня
- ♥ Банан
- ♥ Миндаль
- ♥ любое молоко или растительное НЕмолоко

Все бжик блендером! До размельчения миндаля в крошку

- ✓ Удобно пить через трубочку
- ✓ Удобно есть ложкой



Бананово-молочный смузи для детей с аллергией на БКМ



Ингредиенты:

- ♥ 1 банан
- ♥ половинка груши
- ♥ 1 ст. немолока
- ♥ + любые ягоды

Взбиваем в блендере
Разливаем по стаканам и наслаждаемся

- ✓ Удобно пить через трубочку
- ✓ Удобно есть ложкой

ТВОРОЖНО-КОКОСОВЫЕ БУБЛИКИ

Ингредиенты:

- ♥ Творог обезжиренный -180 г;
- ♥ Кокосовая стружка- 15 г;
- ♥ Яйцо куриное - 1 шт.;
- ♥ Масло оливковое - 2-3 ч.л.;
- ♥ Мука рисовая - 60 г.
- ♥ По желанию: подсластитель (не использую), кунжут или мак (для обсыпки).

Смешиваем все ингредиенты до однородности.

Делим тесто на 4 части (или больше) и формируем шарики. Выкладываем на антипригарный коврик (у меня силиконовый), плющим в лепешку и вырезаем в серединке кружок (я использовала пробку от бутылки).

Выпекаем в заранее разогретой духовке 40-50 минут при температуре 170 градусов.

✓ Можно есть ручками

✓ Удобно держать в кулачке



Песочное печенье

Ингредиенты:

- ♥ 1 яйцо
- ♥ Мука овсяная (любая, н-р, кукурузная, или овсяные хлопья) 0,5 стакана
- ♥ Мука пшеничная Ц3 (или обычная) 2 стакана
- ♥ Сода или разрыхлитель 1 ч.л.
- ♥ Мед 1 ст ложка
- ♥ Сахар 0,5 стакана
- ♥ Сливочное масло 50 гр (растопить)
- ♥ Сметана 1 ст. ложка
- ♥ Ванилин
- ♥ Молотые орехи по желанию, ягоды сушеные

Смешиваем сухие ингредиенты, добавляем яйца, сметану и масло, мед, в конце орехи и ягоды. Получается песочное тугое тесто. Раскатываем в колбаску, режем порционно и делаем шарики, из шариков формируем печенье. В духовку 170-180 гр 15-20 минут

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке



Обеды

На обед готовим семейные блюда, которые удобно малышу в год есть и ручками, и ложкой, и вилочкой – главное всегда по разному и интересно.

На обед предлагаем все группы продуктов: крупы, мясо, рыбу, овощи

Включает все макроэлементы БЖУ

На десерт можно предложить фрукты

Рагу из индейки с овощами

Ингредиенты:

- ♥ Голень индейки без костей (бедро, любая другая часть или другое мясо)
- ♥ Картофель
- ♥ Морковь
- ♥ Лук
- ♥ Прованские травы (выберите свои любимые)

Я готовлю в мультиварке, очень удобно. Сначала тушим мясо с морковкой и луком на 10 минут на жарке, добавляем картофель, заливаем водой, чтобы покрыть овощи, добавляем соль и специи, закрываем крышкой на 40 минут в режиме тушения.

На плите соответственно сначала на большом огне, потом на маленьком тушится до готовности

✓ Можно есть руками

✓ Удобно есть ложкой или вилкой



Рис с овощами, курицей и шампиньонами



- ♥ Рис - 1 полный стакан "Басмати". С обычным неплохо тоже
- ♥ Шампиньоны - 500гр
- ♥ Морковь - 2шт небольшие
- ♥ Кукуруза 1-2 упаковки
- ♥ Филе куриное 500-800гр.
- ♥ Лук, чеснок, специи - по вкусу. Я кроме паприки (в курицу) и соли ничего не добавляю.

Все нарезаем как вам нравится и обжариваем по очереди. Отдельно кукурузу с морковью на растительном масле. Отдельно грибы, доливая воду по мере ужаривания чтоб оставались сочными. Отдельно филе (можно в томатах, или в соевом соусе). Все совмещаем, засыпаем рис, соль и специи - по вкусу. Заливаем 2мя стаканами кипятка. И готовим либо в мультиварке на режиме "плов", либо томим в кастрюле до готовности риса.

✓ Удобно есть ложкой

Чечевичный куриный суп

Ингредиенты:

- ♥ Красная чечевица (примерно 1\2 ст. на 2 л. воды или бульона)
- ♥ Картофель
- ♥ Морковь
- ♥ Лук
- ♥ Куриная грудка или любая другая часть или мясо

Начинаем варить чечевицу. На ее варку нужно всего 15 минут и на весь суп тоже. Режем мясо маленькими кусочками, если блендером не будем взбивать суп, то можно добавлять сразу. Если взбить блендером готовую вареную чечевицу основа супа будет однородной. Как курица закипит, добавляем нарезанные для супа овощи.

✓ Удобно есть ложкой



Греча с тушеной ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты:

- ♥ Ваше терпение
- ♥ Говядина
- ♥ Морковь
- ♥ Лук
- ♥ Греча
- ♥ Специи по вкусу

Тушим говядину кусочками в водичке... долго) не менее 1,5 часов на медленном огне. Мясо должно разваливаться на волокна. Добавляем тертую морковь, лук, минут 7 пассируем, добавляем гречу и заливаем водой (если гречи 1\2 стакана, то 1 стакан воды). На медленном огне 15 минут под крышкой. Если делать в мультиварке то на режиме крупы время тоже.

✓ Удобно есть ложкой



Ежики из фарша



Ингредиенты:

- ♥ рис
- ♥ фарш (я беру куриный)
- ♥ лук
- ♥ морковь
- ♥ масло
- ♥ специи

Пассируем лук с морковью на небольшом огне в утятнице или маленьком казане. В это же время смешиваем фарш с рисом и луком (я лук блендером измельчаю). Рис кладу 1:1 с фаршем. Формируем шарики-ежики. Складываем их к пассированным овощам, заливаем водой, чтобы прикрылись ежики. Закипает и варим минут 30.

- ✓ Удобно есть вилочкой
- ✓ Можно есть ручками

Тыква с индейкой и корицей

Ингредиенты:

- ♥ Тыква
- ♥ Бедро индейки
- ♥ Масло оливковое
- ♥ Корица или звездный анис молотые
- ♥ Прованские травы

Очень оригинальный вкус из-за сладкой тыквы

Мясо и тыкву режем на куски 2-3 см, все в рукав для запекания, наливаем масла, кладем соль и специи, перемешиваем прямо в рукаве. И в духовку на 180 гр на 30 минут примерно

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно есть вилкой



Плов с курицей



Ингредиенты:

- ♥ рис
- ♥ грудка
- ♥ лук
- ♥ морковь
- ♥ масло
- ♥ специи

Тушим курицу кусочками на медленном огне. Добавляем тертую морковь, лук, минут 7 пассируем, добавляем рис и заливаем водой (если риса 1\2 стакана, то 1 стакан воды). На медленном огне 15 минут под крышкой. Если делать в мультиварке то на режиме крупы время тоже.

✓ Удобно есть ложкой

Оладьи с кабачками



Ингредиенты:

- ♥ Филе индейки (курицы) или фарш готовый - 800-1000 г
- ♥ Кабачок среднего размера
- ♥ 2 ст.ложки муки (обычно овсяную добавляю)
- ♥ 1 яйцо
- ♥ соль по вкусу.

Филе в блендере измельчаю, кабачок на терке, добавляю муку, яйцо, соль - все смешиваю.

Выкладываю на протвень и в духовку. Примерно 40 минут при 180 градусах (с двух сторон по 20 мин +-)

Сама люблю и малому даю

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно есть вилкой

Суфле из индейки

Ингредиенты:

- ♥ Филе индейки (любое мясо или рыба)
- ♥ Чуток хлеба замоченного в молоке
- ♥ Яйцо

Взбиваю погружным блендером, добавляю желток и перемешиваю. Белок до пены взбиваю отдельно и все перемешиваю. Делаю на пару в мультиварке 40 минут

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно есть вилкой



Пицца ПП

Ингредиенты для теста:

♥ Мука 250 гр, сахар 12гр, масло растительное 10гр, соль 6, дрожжи сухие 2,2гр, вода 130

Ингредиенты для начинки:

- ♥ Сыр
- ♥ Томатная паста или резаные томаты
- ♥ масло оливковое
- ♥ специи: орегано или итальянские
- ♥ любая начинка по вкусу (курица, оливки, лук, шампиньоны...)

Замешиваю тесто на теплой воде. Даю настояться 1-1,5 часа

Делаю соус - Масло оливковое + томатная основа + специи

Тесто раскатываем по форме круга, смазываем соусом, посыпаем сыром, выкладываем начинку и снова сыром

выпекаем на самом большом огне (у меня аэрогриль 250) до готовности теста, не даем сгореть краям

✓ Можно есть ручками



Макароны с соусом



Ингредиенты:

Любые замороженные овощи (брокколи, цветную капусту, брюссельскую капусту, горошек, фасоль стручковую)

Все варим, кладем в чашу блендера, добавляем раст. масло, соль, чесночка, перемалываем (можно в пюре, а можно маленькие кусочки оставить), смешиваем это все с любыми макаронами, мы любим бантики

Очень вкусно 😊

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно есть вилкой

Варианты гарниров:

- Рис \ греча с морковкой и луком
- Брокколи \ цветная капуста на пару
- Отварной картофель
- Макароны \ спагетти
- Киноа
- Чечевица
- Тушеные овощи, любая заморозка

Полдники

На полдник можно предложить молочку, кисломолочку или блюда из нее.

+ Любые сыры, фрукты и овощи на перекус

Мучные изделия по второй половине дня лучше не предлагать, зачем столько энергии вечером? 😊

Тыквенные маффины

Ингредиенты:

- ♥ 200г тыквы измельчаем в блендере
 - ♥ Добавляем 160г сахара
 - ♥ 2 яйца
 - ♥ 40г оливкового масла
 - ♥ 150г муки смешиваем с 1 ч ложкой разрыхлителя и смешиваем все ингредиенты
- Выпекаем в формочках.

180 гр до готовности внутри

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке



https://www.instagram.com/hobby_mama1/p/BvCfR51BkBI/?utm_source=ig_share_sheet&igshid=2aef76jh975u&r=wa1

Сырники!

Ингредиенты:

- ♥ творог 9% 500г
- ♥ крупа манная 2-3 ст.л. (количество манки будет зависеть от количества творога)
- ♥ яйцо 1 шт
- ♥ сахар 35-40 г
- ♥ ванильный сахар 1 ч.л.
- ♥ мука (для формирования сырников) 2 ст.л.
- ♥ растительное масло для жарки

Вот для всей семьи и малышки. Как раз для рук

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке



ПП КУРИНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

- ♥ Филе куриное 300-350 грамм(куриное бедро без кожи).
- ♥ Яйца 2 шт.С1.
- ♥ Мука рисовая 2ст.л.(20 грамм).
- ♥ Молоко 1,5% 130-150 мл.
- ♥ Сыр 50-60 грамм(у меня Сулугуни).
- ♥ Зелень, соль и специи по вкусу.

Молоко, яйца, муку смешиваем до однородной массы (не забываем посолить), получается жидкое тесто. Сыр натираем на крупной тёрке. Филе курочки нарезаем небольшими кусочками. Смешиваем в отдельной посуде порезанную курицу, натёртый сыр и тесто, добавляем зелень и специи. Далее переливаем всё в форму для запекания (по необходимости смазываем каплей масла). Ставим запекаться в духовку при 180-200 градусах на 30-40 минут, до появления золотистой корочки.

✓ Можно есть ручками

✓ Удобно держать в кулачке

https://www.instagram.com/p/BphJuxNlclr/?utm_source=ig_share_sheet&igshid=1xe16kqyvuxwc&r=wa1



Очень ленивые вареники 😊

Ингредиенты:

- ♥ Творог 180-200 гр
- ♥ Яйцо
- ♥ Сахар, соль по вкусу
- ♥ Любая мука для нужной консистенции теста

Все смешиваем, консистенция должна лепиться.
Присыпаем поверхность мукой, катаем колбаску, режем на кусочки и бросаем в воду на 3-4 минуты после закипания. Готово!!!

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке



Яблочные оладушки

Ингредиенты:

- ♥ Мука - 2-3 ст.л
- ♥ яйцо куриное - 1 шт
- ♥ яблоко - 1 шт
- ♥ молоко/кефир/йогурт - 1-2 ст.л

Яйцо взбить с молоком. Яблоко очистить, натереть на крупной тёрке
Муку смешать с молоком и яйцом+ яблоко. Если тесто жидкое, добавьте ещё немного муки. Выпекать на хорошо разогретой сковороде с а/ п без масла.

Приятного аппетита вашим крохам ♥

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке



Ужины для всей семьи

На ужин лучше всего подойдут белковые блюда + овощи
Нежелательно давать любые углеводы

Оладьи из кабачка

Ингредиенты:

- ♥ Кабачок (Или цветная капуста)
- ♥ Яйца
- ♥ Мука

Обязательно солим тертые кабачки, они дадут сок, жидкость мы перемешиваем с яйцами и мукой, муки добавляем до нужной консистенции на оладьи.

Обжариваем на небольшом количестве масла

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке
- ✓ Удобно есть вилочкой



Омлет с овощами (скрэмбл)



Взято у Кристины Марченко, я такой готовлю часто.

Ингредиенты:

♥ Любая заморозка овощей, лучше всего где есть мелкие разноцветные кусочки (кукуруза, зел горошек, морковка и т.д..)

♥ Яйца

Сначала пасируем овощи до разморозки, добавляем яйца, постоянно помешивая
Продолжаем помешивать до готовности яиц.

✓ Удобно есть вилочкой

Вермишелевая запеканка

Ингредиенты:

- ♥ индейка (или любое другое мясо)
- ♥ вермишель
- ♥ сырое яйцо
- ♥ брокколи
- ♥ зеленый горошек замороженный
- ♥ соль
- ♥ раст. масло
- ♥ моцарелла (или любой другой сыр, но можно и без сыра)

Отвариваем вермишель, индейку до готовности, овощи бланшируем. Закидываем в измельчительную чашу блендера овощи и индейку, добавляем масло, соль, можно зубчик чеснока. Перемалываем, но не в кашу, а чтобы были кусочки. Смешиваем вермишель, овощи с мясом, яйцо. Выкладываем в форму для запекания, сверху кладем кусочки моцареллы. Запекаем в духовке до румяной корочки. Очень вкусно и детям и взрослым.

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке
- ✓ Удобно есть вилочкой



Омлет со стручковой фасолью



Ингредиенты:

- ♥ Яйца
- ♥ Молоко (НЕмолоко)
- ♥ Стручковая фасоль замороженная
- ♥ Сыр по желанию

Пассируем стручковую фасоль с небольшим количеством масла, добавляем яйца взбитые с молоком 1:1, под крышку на медленный огонь, перед выключением посыпать тертым сыром

✓ Удобно есть вилочкой

Треска под шапкой

Ингредиенты:

- ♥ треска
- ♥ морковь
- ♥ лук
- ♥ сметана
- ♥ сыр
- ♥ специи
- ♥ оливковое масло

Пассируем морковь с луком на небольшом огне. На противень или в форму выкладываем треску обваленную в специях и оливковом масле. Сверху укладываем шапку овощей перемешанных со сметаной и тертым сыром. Запекаем до готовности рыбы 180 гр 20 минут. За 5 минут до готовности можно еще посыпать сыром

- ✓ Можно есть ручками
- ✓ Удобно держать в кулачке
- ✓ Удобно есть вилочкой



Приятного аппетита!

