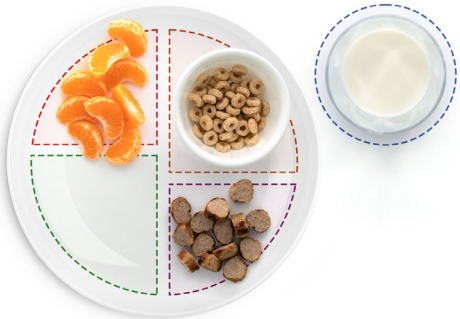
New Jersey WIC

Pomysły na posiłki i przekąski dla maluchów (1-3 lat)

Zdrowe nawyki żywieniowe są ważne w każdym wieku. Staraj się proponować różnorodne owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, pokarmy białkowe i nabiał (lub wzbogacone zamienniki nabiału). Skoncentruj się na żywności i napojach bogatych w składniki odżywcze, ograniczając jednocześnie dodatek cukrów, sodu i tłuszczów nasyconych. Wspólne posiłki z rodziną i angażowanie dzieci w przygotowywanie posiłków sprawiają, że posiłki stają się przyjemnością! Odwiedź **MyPlate**, aby uzyskać więcej wskazówek dotyczących zdrowego odżywiania dla maluchów.

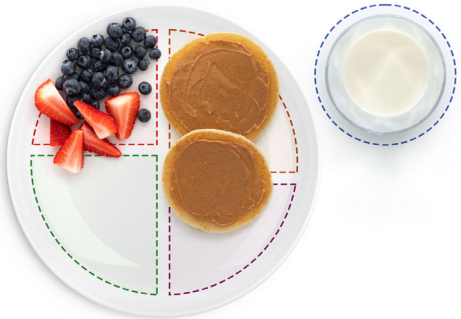
Pomysły na śniadanie

Kiełbasa z indyka, klementynki i płatki zbożowe



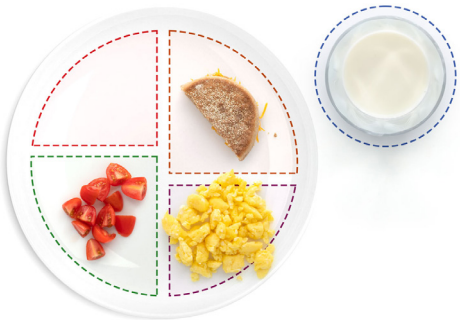
- 1 mała klementynka, obrana
- ¼ szklanki prażonych płatków owsianych
- 2 kiełbaski z indyka, ugotowane i pokrojone
- ½ szklanki mleka

Mini naleśniki z masłem orzechowym, jagodami i posiekanymi truskawkami



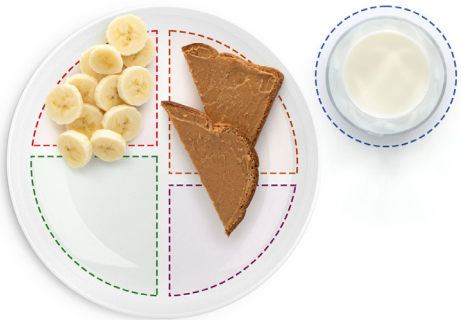
- ¼ szklanki truskawek pokrojonych w ćwiartki ¼ szklanki jagód
- 2 małe naleśniki
- 1 łyżka masła orzechowego, skropiona lub cienko rozsmarowana na naleśnikach
- ½ szklanki mleka

Pełnoziarnista angielska muffinka z serem, jajecznicą i pomidorami



- 3 pomidorki koktajlowe, pokrojone w ćwiartki
- ½ pełnoziarnistej angielskiej muffinki, tost i kanapka z 1 łyżką rozdrobnionego sera cheddar
- 1 jajko, jajecznica
- ½ szklanki mleka

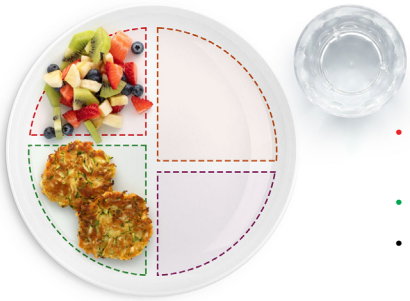
Tost pełnoziarnisty z masłem orzechowym i bananami



- ½ banana, pokrojona w plasterki
- 1 kromka chleba pełnoziarnistego, opieczona
- 1 łyżka masła orzechowego, cienko rozsmarowana na toście
- ½ szklanki mleka

Pomysły na lunch

Placki z cukinii i pokrojone w kostkę owoce



- ½ szklanki pokrojonych w kostkę owoców
- Placki z cukinii
- Woda

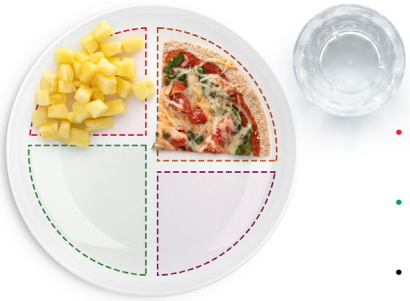
Składniki na placki z cukinii

- 1 duża cukinia, starta na tarce
- ¼ szklanki tartego sera (amerykański, cheddar, mozzarella lub mieszany)
- 1 jajo
- ¼ szklanki bułki tartej
- 2 łyżki parmezanu
- Czarny pieprz i czosnek w proszku
- Spray do gotowania lub oliwa z oliwek

Przepisy na placki z cukinii

Cukinię zetrzyj na tarce i odciśnij w papierowych ręcznikach, aby usunąć nadmiar wody. Połącz wszystkie składniki, z wyjątkiem oliwy z oliwek, w misce i dokładnie wymieszaj. Z masy uformuj 8 placków (po czubatej łyżce stołowej). Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu. Po podgrzaniu dodaj placki i smaż na złoty kolor, około 3 do 4 minut z każdej strony. Podaj.

Pizza z pomidorami i szpinakiem oraz ananasem



- ½ szklanki posiekanego ananasa
- 1 kawałek pizzy z pomidorami i szpinakiem
- Woda

Składniki na pizzę z pomidorami i szpinakiem

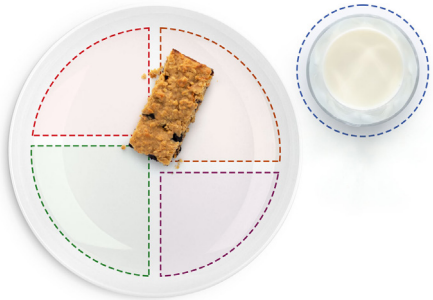
- 1 tortilla pełnoziarnista
- ¼ szklanki sosu pomidorowego
- 5 do 6 czerwonych pomidorków koktajlowych, przepołowionych
- ¼ szklanki szpinaku, rozdrobnionego
- ½ szklanki sera mozzarella, startego
- ½ łyżeczki parmezanu
- Oregano i czosnek w proszku do przyprawienia

Przepisy na pizzę z pomidorami i szpinakiem

Spryskaj patelnię sprayem do gotowania i podgrzej na małym ogniu. Po podgrzaniu, umieść tortillę pełnoziarnistą na patelni i rozprowadź na niej 2 łyżki sosu pomidorowego lub sosu marinara. Na wierzch tortilli dodaj tarty ser, rozdrobniony szpinak i posiekane pomidory. Posyp bazylią, cebulą w proszku i czosnkiem w proszku i przykryj. Smaż przez około 1 minutę lub do momentu roztopienia się sera. Tortilla powinna być chrupiąca, ale nie przypalona. Wyjmij z patelni do ostygnięcia. Pokrój i podawaj.

Pomysły na przekąski

Baton owsiany z jagodami i marchewką



- 1 Łatwy baton owsiany z jagodami oraz marchewką
- ½ szklanki mleka

Składniki na łatwe batony owsiane z jagodami oraz marchewką

- ¾ szklanki szybkich lub błyskawicznych płatków owsianych
- ½ szklanki mąki
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ szklanki roztopionego oleju kokosowego lub masła (roztopić, a następnie pozostawić na chwilę do ostygnięcia, aby nie był gorący podczas dodawania do ciasta).
- ¼ szklanki niesłodzonego masła orzechowego (lub alternatywy dla masła orzechowego)
- ¼ szklanki syropu klonowego lub miodu (unikać miodu dla dzieci poniżej 1. roku życia)
- ½ szklanki startej marchewki
- ½ szklanki jagód (duże jagody przekroić na pół)
- 1 jajko (opcjonalnie): dodać, aby batony były bardziej ciastowate niż chrupiące.

Przepisy na łatwe batony owsiane z jagodami oraz marchewką

Rozgrzej piekarnik do 375 stopni F. Wyłóż formę do pieczenia o wymiarach 8×8 cali papierem pergaminowym tak, aby wystawał z dwóch stron (ułatwi to podnoszenie batonów po upieczeniu i ostygnięciu). Wymieszaj wszystkie składniki w średniej misce z wyjątkiem jagód. (Dodaj jajko, jeśli używasz). Delikatnie wmieszaj jagody. Wciśnij ciasto do przygotowanej formy tak, aby było równe i dociśnięte do brzegów. Piecz przez 24-26 minut lub do momentu, gdy brzegi będą lekko złotobrązowe i zastygną. Pozostaw do całkowitego ostygnięcia. Pokrój na batony i podawaj lub przechowuj.

Smoothie z banana, pomarańczy i ananasa

Składniki na smoothie z bananów, pomarańczy i ananasa

- 2 szklanki posiekanego dojrzałego banana (około 3 banany)
- ½ szklanki obranego i pokrojonego świeżego ananasa
- 4 obrane cząstki pomarańczy
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1 szklanka lodu

Przepisy na smoothie z banana, pomarańczy i ananasa

Umieść składniki w malakserze, robocie kuchennym lub blenderze. Zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji; najlepiej podawać schłodzone.

Smoothie truskawkowe

Składniki na truskawkowy smoothie

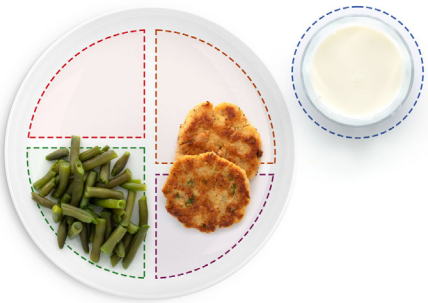
- 2 szklanki mrożonych owoców (świetnie sprawdzają się truskawki i banany)
- 1/3 szklanki mleka, jogurtu naturalnego lub soku pomarańczowego
- 5 kostek lodu

Przepisy na truskawkowy smoothie

Umieść mrożone owoce w blenderze. Dodaj sok pomarańczowy, mleko lub jogurt naturalny. Dodaj kostki lodu. Zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Spróbuj z innymi owocami lub 100% sokiem owocowym.

Pomysły na kolację

Burgery z tuńczykiem (lub łososiem) i fasolką szparagową



- ½ szklanki ugotowanego groszku, brokułów lub fasolki szparagowej
- Burgery z tuńczykiem (lub łososiem)
- 1 szklanka mleka

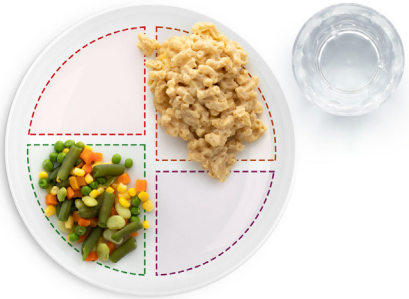
Składniki na burgery z tuńczyka (lub łososia)

- 2 puszki (6,5 uncji) tuńczyka LUB 1 puszka łososia, odsączonego i pokrojonego w płatki
- 1 ziemniak ugotowany, obrany i rozgnieciony
- 2 zielone cebulki, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonej pietruszki
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- Sól i pieprz (do smaku)
- 1 szklanka bułki tartej (lub okruchów krakersów lub płatków owsianych instant)
- Sok z cytryny (do skropienia)
- Opcjonalnie: ½ łyżeczki suszonego pieprzu cayenne, 1-2 łodygi koperku (drobno posiekane) LUB słodka przyprawa, plasterki świeżej cytryny lub pomidora (na wierzch).

Przepisy na burgery z tuńczyka (lub łososia)

W dużej misce umieść rybę, puree ziemniaczane, cebulę, pietruszkę, koperek, tymianek, pieprz cayenne, sól i pieprz. Wymieszaj wszystko razem, próbując mieszanki i dodając przyprawy według uznania. Z powstałej masy uformuj kotlety. Wysyp bułkę tartą na talerz i obtocz każdy kotlet w bułce tartej. Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu i usmaż kotlety z każdej strony, aż będą chrupiące. Odsącz na ręcznikach papierowych lub papierowych torebkach. Wyciśnij sok z cytryny na każdego burgera rybnego i podawaj na bułce, jeśli chcesz.

Mac 'N' Cheese i mieszane warzywa



- ½ szklanki ugotowanych warzyw mieszanych
- Makaron pełnoziarnisty 'N' Cheese
- Woda

Składniki na szybki i łatwy Mac 'N' Cheese

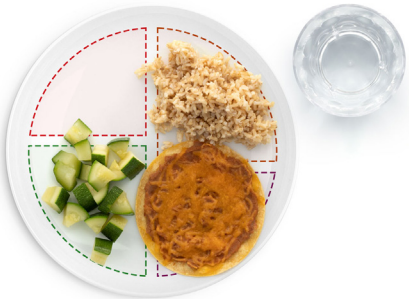
- 1 szklanka pełnoziarnistego makaronu kolanka
- 2 łyżki margaryny lub masła
- 2 łyżki mąki
- 1 szklanka beztłuszczowego mleka
- 1 szklanka niskotłuszczowego sera cheddar, startego
- Sól i pieprz (do smaku)

Przepisy na szybki i łatwy Mac 'N' Cheese

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odsącz i odstaw na bok. W średnim rondlu rozpuść margarynę. Dodaj mąkę. Powoli dodawaj mleko, cały czas mieszając. Gotuj i mieszaj, aż mieszanina zagotuje się i zgęstnieje. Na małym ogniu dodaj ser i mieszaj, aż ser się rozpuści, a sos będzie gładki. Dodaj makaron i delikatnie wymieszaj. Mieszaj na małym ogniu, aż mieszanina będzie gorąca. Dodaj sól i pieprz do smaku. W razie potrzeby przed podaniem posyp startym serem.

Autor: SDWIC.org

Tostada z fasoli, ryżu i pokrojonej w kostkę cukinii



- ½ szklanki pokrojonej w kostkę cukinii, ugotowanej
- ½ szklanki ugotowanego ryżu pełnoziarnistego
- Łatwa tostada z fasoli
- Woda

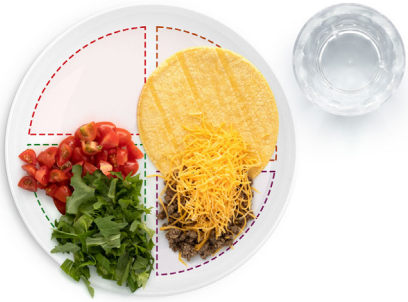
Składniki na łatwą tostadę z fasoli

- 1 puszka smażonej fasoli, bez tłuszczu, o niskiej zawartości sodu
- Tortilla kukurydziana
- Ser cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu, rozdrobniony

Przepisy na łatwą tostadę z fasoli

Rozgrzej piekarnik do 400°F. Rozłóż fasolę na każdej tortilli kukurydzianej. Posyp serem równomiernie fasolę na każdej tortilli. Umieść na nienatłuszczonej blasze i piecz przez 7 minut lub do momentu, aż ser się rozpuści. Opcjonalnie: podawaj z pokrojonymi w kostkę pomidorami i kwaśną śmietaną.

Taco z wołowiną lub fasolą



- ½ szklanki pokrojonych w kostkę pomidorów
- ½ szklanki rozdrobnionej sałaty
- 1 tortilla kukurydziana
- ¼ szklanki tartego sera
- ½ szklanki wołowiny (lub fasoli)
- Woda