



9 مناسبات

سهلة التحضير، صحية لطفلك



#عينك_على_أكلي



وصفات
لكل الأوقات



وجبات رئيسية





حمص محمص مقرمش

الطريقة:

- يشطف الحمص ويصفى جيداً، ثم ينقل إلى وعاء ويقلب بزيت الزيتون حتى يغطى.
- في وعاء صغير اخلط البهارات وأضفها على الحمص وقلبها.
- يوزع على صينية ويدخل الفرن لمدة 30 إلى 40 دقيقة مع التدريك في منتصف الطهي.

المكونات:

- 3 أكواب حمص مطبوخ.
- ملعقة طعام زيت زيتون.
- نصف ملعقة صغيرة ملح.
- نصف ملعقة صغيرة ثوم.
- ...



الحقائق الغذائية:

يحتوي الحمص على الكثير من البروتين النباتي



داعم قوي لجهاز المناعة ويحتوي على مضادات الأكسدة



خضار داكنة وبرتقالية

الطريقة:

- يبذر الجزر على نار عالية لمدة ١٠ دقائق، يخلط البطاطس والقرع والجزر والبصل في وعاء كبير مع زيت الزيتون والملح.
- ضع ورق زبدة في صينية ووزع الخضار بالتساوي عليها، حمّص الخضار لمدة 25 دقيقة مع التدريك.
- اخلط التفاح والزعتر وإكليل الجبل والثوم وأضف الخليط إلى الخضار، أعدها إلى الفرن لمدة 15 دقيقة، ثم رش عليها التوت قبل التقديم.

الحقائق الغذائية:

البطاطس الحلوة خالية تماماً من الدهون ما لم يتم إضافتها أثناء الطهي



التوت البري غني بالقييم الغذائي والألياف



السبانخ مليئة بال الحديد وتساعد على تقليل تساقط الشعر



المكونات:

- كوب تفاح أخضر مقشر.
- كوب قرع مقشر.
- كوب مكعبات بصل أحمر.
- ربع كوب جزر مقشر شرائح.
- كوب مكعبات بطاطا حلوة.
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ربع ملعقة صغيرة ملح.
- ملعقة صغيرة زعتر مفروم.
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم.
- كوب سبانخ صغيرة مفرومة.
- كوب توت بري مفروم.
- ملعقة صغيرة إكليل الجبل مفروم.





سمك و خضار مطبوخ

الطريقة:

- افصل شرائح السمك وضعها في صينية.
- امزج الخضار مع البصل في وعاء ثم ضعهم حول شرائح السمك.
- يرش عصير الليمون ويضاف البقدونس على الوجه، يغطي بورق الزيدة لمنع التسريب وبعدها تدخل في الفرن لمدة 10 دقائق.



المكونات:

- 4 شرائح سمك أبيض.
- كوب خضراوات مشكلة.
- بصلة صغيرة مقطعة مكعبات.
- ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- ملعقة طعام رقائق البقدونس.



الحقائق الغذائية:

يحتوي على
أوميغا - 3



يساعد على رفع
المناعة لاحتوائه على
فيتامين ج



عالي بفيتامين ك





بطاطس مخبوزة

الطريقة:

- قم بطبخ البطاطس بالفرن لمدة ساعة.
- اخلط التونة والفلفل والطماطم والبصل الأخضر والفاصولياء والخل معًا، ويتبيل بالفلفل الأسود.
- اقطع البطاطس المخبوزة من النصف وتملأ بخليط التونة.

المكونات:

- خل.
- 4 بطاطس.
- بصل أخضر.
- فلفل أخضر.
- فلفل أسود.
- فاصولياء حمراء.
- 200 جرام تونة مصفاة.
- ملعقتان طماطم مفرومة.

الحقائق الغذائية:

خالية من القلوتيين
بشكلها الطبيعي



تحتوي على الألياف
والنشاً التي تحسن
صحة الجهاز الهضمي



مصدر جيد للبروتين



بطاطس وخضار

الطريقة:

- ضع البطاطس والخضراوات في صينية وقلبها في الزيت، ادخلها الفرن لمدة 20 دقيقة.

المكونات:

- 50 جرام صنوبر.
- كوسة مقطعة شرائح.
- باذنجان مقطع شرائح.
- ملعقة زيت زيتون صغيرة.
- فلفل أحمر مقطع شرائح.
- فلفل أصفر مقطع شرائح.
- 800 جرام بطاطس مقطعة شرائح.



الحقائق الغذائية:

الصنوبر مليء
بالمغنيسيوم، الحديد،
الزنك والكالسيوم



عالية بفيتامين A
والألیاف



مليئة بالمعادن والألیاف
 والفيتامينات وقليل
 بالسعرات الحرارية





وجب
خفة
سيعه
يات



رائق التورتيلا المخبوزة بالليمون

الطريقة:

- باستخدام قطاعة البيتزا، قطع التورتيلا إلى أثمان.
- ادهن التورتيلا بعصير الليمون ورشها بالملح، واخبزها لمدة 12-15 دقيقة في الفرن.

المكونات:

- خبز التورتيلا.
- عصير ليمونة.
- ملعقة صغيرة ملح.

جربها مع الصلصة!



الحقائق الغذائية:

تورتيلا الحبوب تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن



موز وزبادي

الطريقة:

- اقطع الموزة إلى نصفين وقم بتغطيتها بالزبادي والفراولة، ورش اللوز والتوت على الوجه.

المكونات:

- موزة.
- توت.
- فراولة مقطعة.
- ربع كوب زبادي يوناني أو عضوي.
- ملعقة كبيرة لوز محمص مفروم.



الحقائق الغذائية:

مصدر جيد للبروتين
ويحتوي على العديد
من الفيتامينات



مليئة بالألياف
ومضادات الأكسدة



مليء بالبوتاسيوم





أصابع الجزر

مع الحمص

الطريقة:

- ضع جميع المكونات -ماعدى الجزر- في الخلط، واخلطها حتى تصبح ناعمة.
- قدمها، واستمتع بالتف gio.



الحقائق الغذائية:

يحتوي على الكثير من
فيتامين أ الذي يسهم
في صحة البصر



المكونات:

- 3 فصوص ثوم.
- علبة حمص.
- رشة فلفل أسود.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- ربع ملعقة صغيرة ملح.
- أصابع الجزر (يمكن استبدالها بالبسكويت أو أي نوع خضروات).





زيادي وخيار

الطريقة:

- اخلط المكونات معًا وقم بتقديمها باردة.

المكونات:

- كوب زيادي.
- فص ثوم.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ملعقة طعام شبت.
- خيار مبشور أو مقطع مكعبات.

الحقائق الغذائية:

غنى بفيتامين ك



مصدر جيد لفيتامين أ
وفيتامين ج والمغنيسيوم



فواكه وصوص الموز

الطريقة:

- قطّع الموز في وعاء واهرسه بالشوكة ثم أضف الزبادي وقلبه جيداً.
- رتب الفواكه في طبق التقديم مع وعاء الصوص.

المكونات:

- موزة.
- مانجا مقطوع شرائح.
- بابايا مقطعة شرائح.
- أناناس مقطع شرائح.
- فراولة مقطعة أنصاف.
- 4 ملاعق كبيرة زبادي قليل الدسم.

الحقائق الغذائية:

ملئ بفيتامين ج

غنية بالألياف التي تساعد عملية الهضم

غني بفيتامين ج والمغنيسيوم



وصفات مثلجات

برّد صيفك





كيف تصنع قلب للثلجات بالمنزل؟



استخدم أكواب ورقية
تجدها في الدرج

اسكب خليط الفواكه في
الكأس وضع عود خشب
ثم ثلجرها واستمتع بالطعم



أو اسكب الخليط
في كيس!

موز فراولة

المكونات:

- موزة.
- 8 حبات فراولة.
- ملعقة صغيرة فانيليا.
- ملعقة عسل.

الطريقة:

- تخلط جميع المكونات جيداً وتسكب في قوالب المثلجات.
- تدخل الفريزر لمدة 4 ساعات أو ليلة كاملة.





البطيخ الأحمر

المكونات:

- كوب فراولة.
- عصير ليمون أخضر.
- ملعقة صغيرة قشر ليمون.
- 3 أكواب بطيخ مقطع لمكعبات.

الطريقة:

- تخلط جميع المقادير في الخلط وتسكب في قوالب المثلجات.
- ضعها في الفريزر لمدة 5 ساعات.



المازجا

الطريقة:

- تخلط جميع المقادير في الخلط وتسكب في قوالب المثلجات.
- ضعها في الفريزر لمدة 8 ساعات أو ليلة كاملة.

المكونات:

- 3 حبات مانجا.
- ملعقة صغيرة فانيلا.
- علبة زبادي أو كريمة جوز الهند.



الفواكه والزيادي



المكونات:

- علبة زبادي.
- ثلث كوب ماء.
- كوبين من الفواكه الطازجة (أناناس، مانجا، توت مشكل).

الطريقة:

- تخلط جميع المكونات جيداً وتسكب في قوالب المثلجات.
- تدخل الفريزر لمدة 8 ساعات.

المانجا والفراولة

الطريقة:

- تخلط الفراولة في الخليط مع نصف كمية ماء جوز الهند، خلط سريع للمحافظة على بعض قطع الفراولة، ثم تضاف ملعقة من بذور الشيا وتحلط جيداً مع الخليط.
- يخلط المانجا في الخليط مع نصف كمية ماء جوز الهند، خلط سريع للمحافظة على بعض قطع المانجا، ثم تضاف ملعقة من بذور الشيا وتحلط جيداً مع الخليط.
- في قوالب المثلجات، تسكب الخليطين بالتناوب للحصول على شكل رخامي، ثم تدخل الفريزر لمدة 8 ساعات.

المكونات:

- 10 حبات فراولة.
- ملعقتان بذور الشيا.
- كوب وربع ماء جوز الهند.
- كوب مانجا مقطع لمكعبات.





بالعافية عليكم

اطبخها بحب
وشاركها مع من تحب



لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا



اضغط هنا لمشاركة هذا
الدليل على الواتس اب

اضغط هنا لمشاركة هذا
الدليل على تويتر

