Автор: http://www.jlady.ru/
04.06.2012 13:04 -



Первостепенная задача любой мамы – накормить свое ненаглядное чадо любой ценой . И в ход идет все – уговоры , крики , песни , шаманские пляски с бубнами , а то и « тяжелая артиллерия » в лице папы . Однако дети – большие хитрюги . Как только дело доходит до десерта – они тут как тут, в

первых
рядах
. И
мамы
зачастую
ломают
голову
над
вопросом
о том, как
сделать
так,
чтобы
детский
десерт
был
не
только
вкусным
,
но
и
полезным
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

А ведь это очень просто. Например, фруктовый салат для детей может стать замеча
тельным
десертом
или
полдником
.
Существует
достаточно
большое
количество
рецептов
,
на
основе
которых

можно приготовить вкусные салаты, однако не все из них подходят для детского питания. Поэтому мы предлагаем вам подборку рецептов, рассчитанных именно для детей.

Фруктовый салат с йогуртом

Для начала можно приготовить самый простой салат – фруктовый, с йогуртовым соусом. Готовится он достаточно просто – для этого не нужно быть искушенным кулинаром. Для

приготовления
этого
салата
набор
фруктов
можно
варьировать
по
своему
желанию
–
исходя
из
того
, что
есть
в
холодильнике
.
Итак
, в
стандартном
варианте
вам
понадобятся
следующие
ингредиенты
:

- 1 яблоко
- 1 банан
- 1 груша
- 2 столовых ложки любого йогурта

Готовится этот салат следующим образом. Фрукты порежьте на кубики мелкого разм
ера
,
поместите
в
посуду

и
заправьте
майонезом
.
Тщательно
перемешайте
и
подавайте
на
стол
примерно
через
минуту
.
За
это
время
фрукты
слегка
пустят
сок –
совсем
чуть-чуть
.
Заранее
же
готовить
его
не
рекомендуется
, так как
он
быстро
теряет
не
только
полезные
свойства
,
но
и
вкусовые
качества
.

Салат с ананасом

Еще один очень вкусный салат из фруктов, который обязательно стоит приготовить с воему малышу – это салат с ананасом. Он не только крайне вкусен и полезен, но еще и весьма оригинален. Вместо салатника в данном случае мы будем использовать полую половинку ананаса. Для приготовления данного салата вам понадобятся следующие ингредиенты:

- 1 целый ананас средних размеров
- 2 банана
- 1 яблоко, желательно красного цвета
- 1 крупный апельсин
- 3 киви
- Любой йогурт, желательно обезжиренный
- Пять грецких орехов

Приготовление салата:

Разрежьте ананаса пополам, после чего удалите из него мякоть. Сердцевину отложите в сторону, а мякоть измельчите. Киви и бананы нарежьте тонкими кружочками, а апельсины и яблоки – кубиками. Грецкий орех измельчите до состояния крошки. В какой-нибудь емкости смешайте все

фрукты
с
йогуртом
и
очень
аккуратно
выложите
все в
нашу
импровизированную
салатницу
.
Сверху
посыпьте
все
ореховой
крошкой
.
Можно
подавать
к
столу
!

Детский салат с ананасом , вариант второй

Для детишек постарше можно приготовить немного другой салат, в основе которого п
о-прежнему
будет
ананас
.
Да
и в
качестве
салатника
также
можно
использовать
половинку
ананаса
. Для его
приготовления
приготовьте
следующие

ингредиенты
:

- 1 красное крупное яблоко
- 1 средний апельсин
- 1 банан, также крупный
- 1 ананас средних размеров
- 200 грамм винограда. Разумеется, желательно без косточек
- 150 грамм яблочного осветленного сока

Готовится этот салат следующим образом. Удаляем сердцевину и мякоть ананаса из ананаса
,
предварительно
разрезанного
пополам
.
После
этого
сердцевину
отложите
в
сторону
, а
мякоть
ананаса
и
яблоко
нарежьте
кубиками
.
Виноград
разрезаем
на
две или
четыре
части
, в
зависимости
от
размера
ягоды
.

Банан
и
апельсин
необходимо
нарезать
соломкой
. Все
ингредиенты
залейте
соком
и
очень
тщательно
перемешайте
.
Поставьте
в
холодильник
примерно
на
30
минут
,
после
чего
выложите
в
половинки
ананаса
и
подайте
к
столу
.
Особенно
хорош
подобный
салат
в
жаркую
погоду
.

Салат с грейпфрутом

Строго говоря, грейпфрута как такового в этом салате не будет – не забывайте, что мы готовим для детей. А своеобразный горьковатый привкус этого фрукта нравится далеко не всем малышам. Поэтому мы будем использовать только плотную кожуру грейпфрута – для изготовления своеобразной салатницы. Готовится она достаточно просто – разрежьте фрукт пополам, так называемым методом « зубчиков ».

Для приготовления вам понадобятся следующие ингредиенты:

- 1 большой грейпфрут
- 1 большое яблоко, предпочтительнее всего зеленого цвета
- 2 киви среднего размера
- 2 крупных мандарина
- 100 грамм мелкого винограда, желательно без косточек
- 5 очищенных грецких орехов
- 3 столовых ложки меда, если у ребенка нет аллергии. Если ребенок совсем маленький, замените мед йогуртом.

Готовится салат очень просто. Мандарины, киви и яблоки нарежьте кубиками одинаковых размеров. Виноград измельчать не надо. В том случае, если вы используете для заправки мед, то после того, как вы заправите салат, поместите

его в
холодильник
,
хотя
бы
на
один
час. Это
необходимо
для
того
,
чтобы
мед как
следует
пропитал
фрукты
.
После
этого
выложите
салат
в
формы
из
кожуры
грейпфрута
,
посыпьте
измельченными
грецкими
орехами
.

Детский фруктовый салат « На скорую руку »

В том случае, если у вас совсем нет времени, а побаловать ребенка хочется, можно п
риготовить
так
фруктовый
салат
«
на
скорую

руку
».
Готовится
он
очень
просто
. Для
него
вам
понадобятся
следующие
ингредиенты
:

- 1 банан
- 1 яблоко средних размеров
- 1 груша
- 1 киви
- Взбитые сливки

В принципе, список фруктов крайне приблизителен – вы можете использовать любые
,
которые
окажутся
у вас под
рукой
.
Неизменным
компонентом
остаются
взбитые
сливки
.
Порежьте
имеющиеся
у вас
фрукты
кубиками
одинакового
размера
,
сложите
в

тарелочку
и
сверху
покройте
слоем
взбитых
сливок
.
Перемешивать
не
надо
. Как
правило
,
дети
такой
салат
едят
с
огромным
удовольствием
.

Конечно же, какой бы рецепт вы не выбрали, обязательно делайте поправку на состо
яние
здоровья
своего
ребенка
. В том
случае
,
если
у
малыша
имеется
склонность
к
аллергическим
реакциям
на
тот или
иной
фрукт
,

исключите
его
из
состава
салата
.
Кстати
говоря
, в том
случае
,
если
вы
ожидаете
прихода
маленьких
гостей
и
собираетесь
включить
в
праздничное
меню
фруктовые
салаты
,
обязательно
заранее
поинтересуйтесь
у
их
родителей
, нет
ли
у них
склонности
к
пищевой
аллергии
.
Если
же
такой
возможности
нет, а
салаты

для
детей
приготовить
все
же
хочется
,
используйте
не
аллергенные
фрукты
–
яблоки
,
груши
,
киви
,
виноград
.