

לבשל עם ילדים

מתכונים לילדים מהל אופקים



ספר מתכונים

לילדים מאל אופקים

הורים יקרים,

תזונה הולמת בילדות מאפשרת גדילה והתפתחות תקינות ומסייעת לשמור על בריאות הילדים, הן בהווה והן בחייהם הבוגרים בעתיד. כהורים יש לנו תפקיד מפתח בהקניית הרגלים בריאים. אימוץ הרגלי תזונה נכונה צריך להיעשות בצורה מתונה ובהדרגה, כחלק בלתי נפרד מסדר היום בבית, בגן או בבית הספר. ארוחת הצהריים בצהרונים היא הארוחה העיקרית ביום, ואנו עושים מאמצים מרובים לספק לילדים אוכל טרי, טעים ומזין. אספנו כאן עבורכם מתכונים פשוטים, טעימים ומזינים, כאלו שתוכלו להכין בבית ביחד עם הילדים.

מאחלים לכם, הכנה מהנה ובריאות לאורך כל השנה.



הקניית הרגלים בריאים

איך מתחילים?

• עורכים קניות משותפות

הלמידה יכולה להתחיל כבר בחנות בעת בחירת המוצרים להכנת המתכונים.

• מכינים את האוכל יחדיו

עודדו את הילדים להיות מעורבים ושותפים בהכנת הארוחות הביתיות.

• מעניקים דוגמה אישית

בבתים שבהם יש מודל הורי טוב וההורים מעניקים דוגמה אישית לאכילה נכונה, קיימת השפעה חיובית על אימוץ הרגלי תזונה בקרב ילדי המשפחה.

• מקפידים על ארוחה משפחתית משותפת גם במהלך השבוע

מחקרים מלמדים כי במשפחות שבהן מקפידים על ארוחה משפחתית משותפת, ילדים צורכים יותר רכיבים מועילים לבריאותם: ירקות, דגנים מלאים, סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים.

• מגישים בצורה יפה ומגרה

לאופן ההגשה ולצורתה יש השפעה גדולה על התיאבון ועל האכילה. הגשה יפה ואסתטית היא דרך נפלאה לעודד אכילה בריאה.

אוכל שילדים אוהבים

טעם, בדיוק כמו ריח, הוא יחסי ומשתנה בין ילדה אחת לשנייה ובין ילד אחד לשני. יחד עם זאת, כדי להצליח להגיע למכנה משותף רחב שעדיין לא מוותר על ערכי הליבה שלנו – איכות, בריאות וטריות, במחלקת פיתוח המתכונים שלנו לא קופאים על השמרים ומחפשים כל הזמן את הבסיס לשינויים. קיים קשר ישיר בין תזונת ילדים לבין ההתפתחות התקינה, קצב הגדילה, האנרגיה, החשיבה ואפילו מצב הרוח. בדיוק בגלל הסיבות הללו, אנחנו מבינים עד כמה חשוב לדייק את מרכיבי התפריטים היומיים, לייצר מבחר אופציות מגוונות ומאוזנות ולהבטיח לא רק טעם מעולה אלא גם הרכב תזונתי איכותי. תזונה בריאה שמשמחת ילדים זה הרבה יותר מסלוגן בשבילנו, זו דרך חיים. כי בסופו של דבר אנחנו יודעים שהשלם גדול מסך חלקיו, ולייצר אוכל טרי, איכותי, מגוון ובריא זה באמת נהדר אבל כל עוד הוא לא מצליח לשמח את מי שאוכל אותו – הוא לא יהפוך למצוין. ואגב, אנשים תמיד שואלים אותנו על התבלין הסודי שלנו שגורם לילדים לחייך כבר אחרי הביס הראשון. התשובה מבחינתנו פשוטה וברורה. קוראים לזה אהבה.



אנחנו כל כך שמחים לראות ילדים אוכלים, הסוד טמון בטעם המאוזן עם התיבול המדויק והמותאם לילדים, ואת זה אנחנו עושים באהבה.



לנו זה ברור מאלינו – אוכל בריא זה לא רק טרנד חשוב שכדאי ליישם, זה בדיוק מה שאנחנו עושים בשביל הילדים שלנו.



השפים שלנו קוצצים, מבשלים ומקפידים חומרי גלם טריים ואיכותיים בכדי לספק מדי יום את המנות הטובות ביותר.



אין דבר משמח יותר מחיוך של ילדים, במיוחד כשהם נהנים מאוכל גם טעים וגם בריא. אוכל שעושים מהלב משאיר טעם של עוד.

מהי ארוחה טעימה ומזינה?

ארוחה מאוזנת, מגוונת ובריאה לאורך היום צריכה להיות מבוססת על ירקות טריים ומבושלים, דגנים – עם העדפה לדגנים מלאים – וחלבונים: עוף, בשר, קטניות ודגים. חשוב גם להקפיד על צריכה מתונה של שומנים בריאים (שמן זית, אבוקדו, טחינה גולמית מלאה), ועל צריכה של ירקות ופירות טריים.

הקפדה על תזונה נבונה בכל גיל, ובפרט בילדות, חיונית לתמיכה בבריאות כל בני המשפחה. ניהול שגרה יום-יומית פעילה ומזינה יעניק לכם אנרגיה חיובית והרגשה כללית טובה.



תוכן



15

שוקי עוף צלויים	8
סמבה נתחי עוף וירקות	9
קציצות בקר ברוטב עגבניות	11
רוטב עגבניות	13
קציצות עוף ברוטב עגבניות	15
קציצות עדשים	17

מנות עיקריות



29

קציצות עדשים	17
תבשיל עדשים	19
תבשיל חומוס	21

קטניות

אורז צהוב	24
פסטה ברוטב אדום	26
בורגול	27
פתיתים מחיטה מלאה	29
קוסקוס מחיטה מלאה	31

פחמימות דגנים



39

אפונה בתיבול עדין	34
גזר גמדי מבושל	35
מרק ירקות לקוסקוס	37

מבושלים ירקות

סלט סלק	39
סלט כרוב	41

סלטים



46

סלט גזר מתקתק עם אננס	44
סלט פירות	46

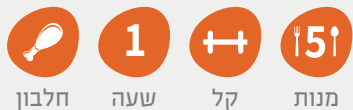
קינחים

מנה עיקרית חלבונים

החלבונים חשובים לבניית רקמת השריר וחיוניים לתהליכי גדילה והתפתחות בקרב ילדים. חלבונים מהווים מקור טוב לברזל, אבץ וויטמינים מקבוצה B. מומלץ לשלב חלבונים ממגוון רחב של מקורות: עוף, בשר, דגים וקטניות.



שוקי עוף צלויים



אופן ההכנה:

- 1 שוטפים את השוקיים ומייבשים בניר סופג.
- 2 מניחים את השוקיים בקערה, מוסיפים את התבלינים, מערבבים היטב עד שהתבלינים מצפים את השוקיים ומסדרים בתבנית.
- 3 מכניסים לתנור שחומם לטמפרטורה 180 מעלות.
- 4 לאחר 20 דקות הופכים את השוקיים כדי שייצלו משני הצדדים.
- 5 אופים עוד 20 דקות נוספות, עד שהעוף צלוי היטב ובעל צבע שחום.

מצרכים:

- 1 ק"ג שוקיים
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 1/4 כפית כורכום
- 1/4 כפית פלפל שחור
- מעט מלח



המלצת השף:

הגישו את שוקי העוף עם קוסקוס מלא ומרק ירקות עשיר - מנה נפלאה ואהובה על ילדים.



סמבה נתחי עוף וירקות



אופן ההכנה:

- 1 מערבבים את הקורנפלור עם מעט מים עד לקבלת מרקם חלק.
- 2 מערבבים את רצועות העוף עם בלילת הקורנפלור ומניחים כחצי שעה במקרר.
- 3 במחבת עם מעט שמן משחימים קלות את רצועות העוף ומעבירים לכלי.
- 4 באותה המחבת מחממים מעט שמן ומתחילים בטיגון הבצל והגזר.
- 5 לאחר מספר דקות מוסיפים את הפלפל ומטגנים עד לריכוך.
- 6 מוסיפים רסק עגניות ומערבבים, לאחר מכן מוסיפים שום, סוכר ושאר התבלינים.
- 7 מוסיפים את העוף, חומץ, רוטב סויה ומערבבים ביחד עד להטעמת הטעמים.
- 8 מוסיפים כוס מים ומביאים לרתיחה.

מצרכים:

400 גר' חזה עוף חתוך לרצועות
30 גר' קורנפלור
מים קרים
בצל קטן חתוך לרצועות
גזר בינוני חתוך לרצועות
פלפל אדום חתוך לרצועות
50 גר' רסק עגניות
2 כפות סוכר
כף וחצי רוטב סויה
חצי כפית ג'ינג'ר טרי קצוץ
חצי כפית חומץ אורז/חומץ רגיל
כפית שטוחה מלח
שן שום כתושה
כוס מים



המלצת השף:

מומלץ להגיש מעל אורז לבן או נודלס



קציצות בקר ברוטב עגבניות



מצרכים:

- 1/2 ק"ג בשר בקר טחון
- 1 ביצה
- 1 בצל לבן מגורד
- 1 שן שום כתושה
- 40 גר' פטרוזיליה קצוצה
- 3 כפות פירורי לחם מקמח מלא או שבבי שיבולת שועל
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1/2 כפית כמון
- 1/2 כפית פפריקה מתוקה
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם

אופן ההכנה:

- 1** מערבבים את הבקר הטחון, בצל, שום ופרוזיליה קצוצה.
 - 2** מוסיפים פירורי לחם / שבבי שיבולת שועל.
 - 3** מוסיפים תבלינים וביצה.
 - 4** מערבבים היטב לקבלת מסה אחידה.
 - 5** במחבת עמוקה ורחבה מכינים את רוטב העגבניות, מביאים לרתיחה.
 - 6** מרטיבים את הידיים במים ויוצקים כדורי קציצות אל תוך הרוטב, מבשלים על אש קטנה במשך כ-40 דקות במחבת מכוסה, עד שהקציצות מוכנות.
- *** מתכון לרוטב עגבניות בעמוד 13.



המלצת השף:

הצעת הגשה: ילדים אוהבים את קציצות הבקר ברוטב אדום עם תבשיל עדשים ותפוחי אדמה אפויים.



רוטב עגבניות



ירקות



דקות



קל



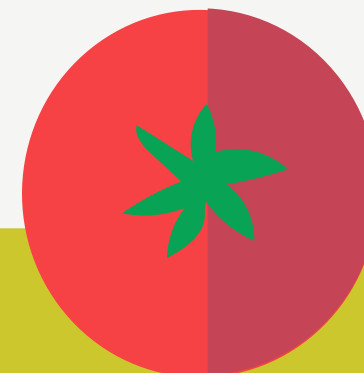
מנות

אופן ההכנה:

- 1** קוצצים בצל ועגבניות לקוביות קטנות.
- 2** מגרדים את הגזר במגרדת (פומפייה) דקה.
- 3** מחממים סיר, מוסיפים את השמן, מוסיפים בצל ומטגנים תוך כדי ערבוב עד שהבצל מזהיב.
- 4** מוסיפים את העגבניות, הגזר והשום הכתוש וממשיכים לטגן תוך כדי ערבוב. מוסיפים את רסק העגבניות.
- 5** מוסיפים את המים, המלח, הסוכר והתבלינים, מביאים לרתיחה ומערבבים.
- 6** מבשלים על אש קטנה כ-30 דקות.

מרכיבי המתכון:

- 1 בצל בינוני
- 1 גזר
- 3 עגבניות גדולות קלופות או עגבניות קלופות מקופסת שימורים
- 1 כף שמן זית
- 1/2 ליטר מים רותחים
- 1 קופסה קטנה של רסק עגבניות (ללא תוספת סוכר)
- 2 שיני שום כתושות
- 1 כפית סוכר חום (לא חובה)
- מעט מכל תבלין: אורגנו, בזיליקום, פלפל שחור טחון. מעט מלח לפי הטעם.



קציצות עוף ברוטב עגבניות



מצרכים:

650 גר' בשר עוף טחון
2 בצלים קטנים מגורדים
10 גר' פירורי לחם
40 גר' שבבי תפוח אדמה
חצי כפית מלח
רבע כפית פלפל שחור
ביצה אחת
40 גר' פטרוזיליה קצוצה
שן שום כתושה

אופן ההכנה:

- 1** מערבבים את הבשר עוף הטחון, בצל, שום, פטרוזיליה קצוצה ושבבי תפוח אדמה.
- 2** מוסיפים פירורי לחם, תבלינים וביצה ומערבבים היטב למסה אחידה
- 3** במחבת עמוקה ורחבה מכינים את רוטב העגבניות, מביאים לרתיחה.
- 4** מרטיבים את הידיים במים ויוצקים כדורי קציצות אל תוך הרוטב, מבשלים כ-35 דקות במחבת מכוסה, עד שהקציצות מוכנות.

* מתכון לרוטב עגבניות בעמוד 13.

המלצת השף:

לגיוון ולאלו שאינם אוהבים רוטב - ניתן להבריש את הקציצות בשמן זית ולאפות בתנור עד להשחמה.



קציצות עדשים



חלבון שעות בינוני מנות

מצרכים:

- 1 כוס עדשים כתומות
- 1/2 כוס עדשים חומות
- 1/2 כוס עדשים ירוקות
- 4-5 כפות שיבולת שועל (קוואקר) טחון/ שבור
- מלח ופלפל

תוספות שילדים אוהבים במיוחד:

- גזר מגורר דק
- סלק מגורר דק
- בצל קצוץ
- שום
- פטרזיליה
- כוסברה
- שמיר
- פסטו וכו'

אופן ההכנה:

- 1 מבשלים בנפרד את העדשים במים עם קורט מלח עד שיתרככו ומסננים.
- 2 מערבבים יחד את כל המרכיבים בקערה ומתבלים.
- 3 מניחים למשך כ-20 דקות עד שהקוואקר יספוג את הנוזלים וימצק את התערובת. אם היא עדיין רכה מדי, מוסיפים כף קמח מלא.
- 4 מחממים תנור מראש ל-170 מעלות.
- 5 על גבי נייר אפיה יוצרים קציצות בצורת כדור.
- 6 מרססים מעט שמן על הקציצות.
- 7 אופים עד לקבלת גוון זהוב ויפה.



תבשיל עדשים



חלבון



50 דקות



קל



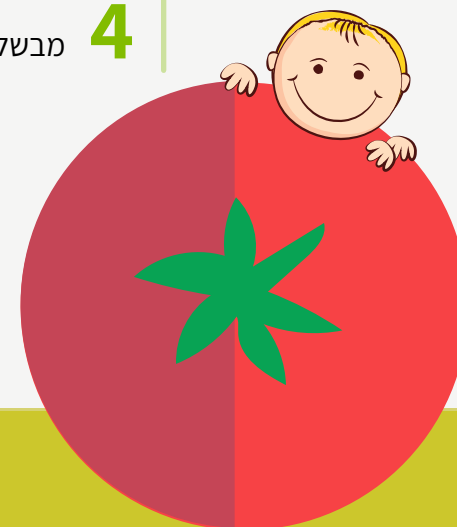
51 מנות

מרכיבי המתכון:

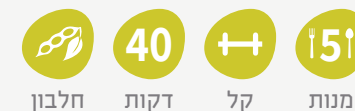
- 1 כף שמן זית
- 300 גר' עדשים ירוקות
- 1 קוביית שום כתוש קפוא
- קורט מלח דק
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- 100 גר' קוביות דלעת ללא קליפה
- 2 עגבניות חתוכות
- 1 כף רכז עגבניות
- 3 כוסות מים

אופן ההכנה:

- 1 להשרות את העדשים במים במשך לילה – ולסנן.
- 2 להכניס למחבת שמן, שום, קוביות עגבנייה, רכז עגבניות מים – להביא לרתיחה.
- 3 להוסיף קוביות דלעת, עדשים מושרות ותבלינים.
- 4 מבשלים כ- 35 דקות.



תבשיל חומוס



מרכיבי המתכון:

1 כף שמן זית

400 גר' גרגירי חומוס קפואים
או גרגירי חומוס מקופסת שימורים

1 שן שום כתושה
או קובית שום כתוש קפוא

קורט מלח דק

1 כף פפריקה מתוקה

1/4 כפית כמון

2 עגבניות קלופות חתוכות

1 כף רכז עגבניות או קופסה
קטנה של רסק עגבניות

3 כוסות מים

אופן ההכנה:

1 מכניסים למחבת את כל המרכיבים
ומבשלים כ-40 דקות.





פחמימות - דגנים -

הדגנים מעניקים אנרגיה לאורך היום. דגנים מלאים מהווים מקור לסיבים תזונתיים המגדילים את תחושת השובע ומסייעים לשמירה על תפקוד מערכת העיכול ועל בריאותה. דגנים מלאים מספקים גם ויטמינים מקבוצה B ומינרלים: ברזל, אבץ, מגנזיום וסידן. אנו ממליצים על צריכה של דגנים מלאים.



דגנים

25

דקות



קל



51 מנות

אורז צהוב

מצרכים:

2 כוסות אורז בסמטי

4 כוסות מים

2 כפות שמן זית

מלח דק (לפי הטעם)

1/2 כפית כורכום טחון

אופן ההכנה:

1 מחממים שמן בסיר, מטגנים קלות את האורז תוך כדי ערבוב.

2 מוסיפים כורכום ומלח.

3 מוסיפים מים, מערבבים ומביאים לרתיחה, מכסים ומקטינים את הלהבה.

4 לאחר 15-20 דקות מכבים את האש ומשאירים מכוסה כ-5 דקות.

5 אין להרים את המכסה של הסיר בזמן הבישול - יציאת האדים תעכב את תהליך הבישול.



פסטה

ברוטב עגבניות



דגנים



25

דקות



קל



5

מנות

אופן ההכנה:

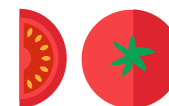
- 1** ממלאים סיר במים רותחים.
- 2** מוסיפים למים מלח ושמן ומביאים לרתיחה.
- 3** מוסיפים את הפסטה לסיר ומבשלים ע"פ הוראות ההכנה של היצרן.
- 4** מעבירים את הפסטה למסננת.
- 5** מזלפים מעט שמן זית.

מצרכים:

- 1 חבילת פסטה מקמח מלא
- 3 ליטר מים
(בהתאם להוראות היצרן)
- כפית שמן זית או קנולה
- כפית מלח

לאלו האוהבים פסטה ברוטב עגבניות:

מחממים את הרוטב (מתכון בעמוד 13), מכינים צלחת עם הפסטה ומוזגים את הרוטב מעל.



רבים נוהגים לשטוף את הפסטה במים קרים לאחר הבישול, אך אין צורך לעשות זאת כיוון ששאריות העמילנים על הפסטה מחברות אליה היטב את הרוטב!



בורגול

מצרכים:

- 1 חבילת בורגול
- 3 ליטר מים (בהתאם להוראות היצרן)
- כפית שמן זית או קנולה
- כפית מלח

אופן ההכנה:

- 1** ממלאים סיר במים רותחים.
- 2** מוסיפים למים מעט מלח ומעט שמן ומביאים לרתיחה.
- 3** מוסיפים את הבורגול לסיר ומבשלים ע"פ הוראות ההכנה של היצרן.
- 4** מעבירים את הבורגול למסננת.
- 5** מזלפים מעט שמן זית.



המלצת השף:
ניתן לגוון ולהוסיף ירקות
במהלך הבישול



פתיתים מחיטה מלאה



דגנים

25

דקות

++

קל

15

מנות

מצרכים:

- 1 חבילת פתיתים עם קמח מלא
- 3 ליטר מים (בהתאם להוראות היצרן)
- מעט שמן זית
- מלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

- 1 מחממים שמן בסיר, מטגנים קלות את הפתיתים תוך כדי ערבוב
- 2 מוסיפים מים ומלח ומערבבים, מבשלים ע"פ הוראות ההכנה של היצרן.
- 3 מזלפים מעט שמן זית ומגישים. מעבירים את הפסטה למסננת.
- 4 מזלפים מעט שמן זית.

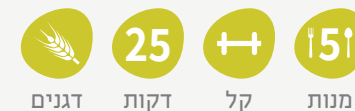
המלצת השף:

ניתן לגוון ולהוסיף רוטב עגבניות (מתכון בעמוד 13).



קוסקוס

מחיטה מלאה



מצרכים:

- 1 חבילת קוסקוס מלא דק או רגיל להכנה מהירה
- 1.5 כוסות מים רותחים
- 2 כפיות שמן זית
- קורט מלח

אופן ההכנה:

- 1 מעבירים את הקוסקוס לקערה ומוסיפים את השמן והתבלינים.
- 2 מוסיפים מים רותחים בהתאם להוראות היצרן על האריזה ומערבבים היטב.
- 3 "מפרידים" את גרגרי הקוסקוס בעזרת מזלג כך שהקוסקוס יהיה אוורירי.
- 4 מכסים שוב עד להגשה.

הצעת הגשה:

ילדים אוהבים קוסקוס עם מרק ירקות עשיר. קוסקוס עם מרק ירקות וגרגרי חמוס הוא מנה צמחונית טעימה ומזינה. ניתן להוסיף לקוסקוס 1/4 כפית כורכום לקבלת קוסקוס צהוב.

מתכון למרק ירקות לקוסקוס בעמוד 37

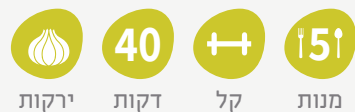




- ירקות -

טריים, מבושלים, מוקפצים או סחוסים - אנו ממליצים לשלב ירקות בכל ארוחה במהלך היום.

ילדים וגם מבוגרים זקוקים לירקות בשונים. הירקות מספקים ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים ונוגדי חמצון החיוניים לתפקוד תקין של כל מערכות הגוף. רת צריכת ירקות ופירות בקרב ילדים עשויה למנוע מחלות כרוניות. בעת התבגרותם; מחקרים מלמדים כי כושר ישר ישר בין צריכת ירקות להפחתת סיכון לחלות בלחץ דם, מחלות לב, סרטן, עלייה



אפונה

בתיבול עדין

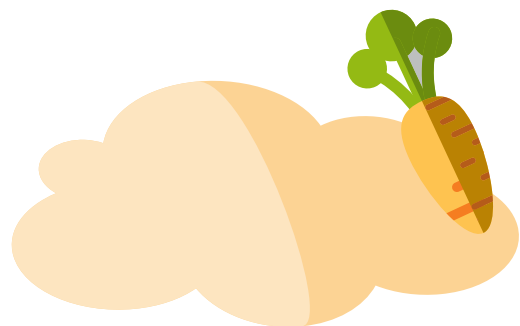
מצרכים:

- 1/2 ק"ג אפונה קפואה
- 2 עגבניות חתוכות
- 1 כפית מלח
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- קורט סוכר
- 1 כוס מים

אופן ההכנה:

- 1 מרתיחים סיר עם מים וקורט מלח.
- 2 מוסיפים את האפונה, מביאים לרתיחה נוספת ומסננים.
- 3 מערבבים את האפונה עם התבלינים.
- 4 מוסיפים קוביות עגבנייה ומים לפי הצורך, מביאים לרתיחה.





גזר גמדי מבושל



ירקות



דקות



קל



מנות

מצרכים:

400 גרם גזר גמדי קפוא

מלח - לפי הטעם

אופן ההכנה:

- 1 בסיר גדול להרתיח מים עם קורט מלח.
- 2 להוסיף את הגזר הגמדי ולהרתיח פעם נוספת בסיר פתוח.
- 3 לכסות את הסיר, להנמיך הלהבה ולבשל 8-10 דקות עד שהגזר מתרכך במידה הרצויה.
- 4 מסננים מהמים, ממליחים לפי הטעם.
- 5 מגישים באהבה.



מרק ירקות לקוסקוס



מרכיבי המתכון:

3 כוסות מים רותחים

1 חתיכת דלעת

1 בצל

1 גזר

1 קישוא

1 תפוח אדמה

2 גבעולי סלרי

1/2 כוס גרגרי חומוס

קפואים או מבושלים

1/2 כוס כרוב לבן

1 כפית שמן זית

מעט מלח

מעט כורכום

ניתן לגוון עם עשבי תיבול: פטרוזיליה, כוסברה, שמיר.

אופן ההכנה:

1

מחממים סיר עם מעט שמן זית.

2

קוצצים את הבצל, מוסיפים לסיר ומטגנים קלות תוך כדי ערבוב.

3

חותכים את הירקות: דלעת - קוביות גדולות, גזר - פרוסות בינוניות, קישוא ותפוז"א - חתוכים לרבעים, סלרי - פרוסות דקות כרוב - חתוך גס.

4

מוסיפים את כל הירקות לסיר, מאדים קלות תוך כדי ערבוב, מוסיפים מלח וכורכום ומערבבים.

5

מוסיפים את המים, מביאים לרתיחה ומעבירים לאש קטנה.

6

מבשלים כ-40 דקות על אש קטנה עד שהירקות רכים ומוכנים.



סלט סלק



מצרכים:

- 5 יחידות סלק בינוני טרי או בוואקום
- 2 כפות חומץ הדרים
- 1 כף שמן זית
- 1 שן שום
- מעט מלח

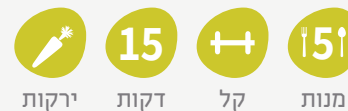
אופן ההכנה:

(אם משתמשים בסלקים בוואקום – מתחילים משלב 6)

- 1** שוטפים את הסלק.
- 2** מכניסים את הסלק עם הקליפה לסיר. ממלאים את הסיר במים כך שיכסו את כל הסלק.
- 3** מביאים את המים לרתיחה ולאחר מכן מנמיכים את האש.
- 4** מבשלים את הסלק עד ריכוך במשך 45 דקות-שימו לב שהמים לא התאדו לגמרי במהלך הבישול. לקראת סוף הבישול מוסיפים 2 כפות חומץ למים.
- 5** מוציאים את הסלק מהסיר למסננת, ממתינים עד שיתקרר ומקלפים את הסלק.
- 6** חותכים את הסלק לקוביות קטנות.
- 7** מוסיפים את כל שאר החומרים ומערבבים היטב.



סלט כרוב



ירקות דקות קל מנות

מצרכים:

1/3 כרוב לבן

1 לימון בינוני

2 כפות שמן זית

מלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

1 מסירים את העלה החיצוני של הכרוב ושוטפים את הכרוב.

2 קוצצים את הכרוב דק-דק ומעבירים לקערה.

3 סוחטים לימון שלם.

4 מוסיפים 2 כפות שמן זית ומלח לפי הטעם ומערבבים.



סלט גזר ואננס מתקתק



ירקות



20 דקות



קל



15 דקות

אופן ההכנה:

- 1 שוטפים וקולפים את הגזרים.
- 2 מגרדים את הגזרים במגרדת ידנית דקה או במגרדת חשמלית. מעבירים לקערה.
- 3 חותכים את קוביות האננס ומוסיפים לקערה.
- 4 סוחטים את המיץ ומוסיפים לקערה.
- 5 מערבבים היטב.

מצרכים:

- 4 גזרים שטופים
- 1/2 כוס קוביות אננס טרי או משומר
- 1 תפוז טרי
- לגיוון ניתן להוסיף צימוקים, שברי פקאן ושקדים.



קינואה



סלט פירות



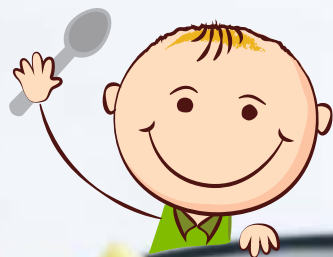
מצרכים למתכון חורפי:

- 4 תפוזים
- 1 אפרסמון שטוף
- 1 בננה קלופה
- 1 תפוח עץ שטוף
- 1 קיוי קלוי
- 5 תותים שטופים
- ניתן לגוון עם פירות יער ואוכמניות

אופן ההכנה:

- 1** חוצים שני תפוזים וסוחטים את המיץ, מוזגים את המיץ לקערה.
- 2** חותכים את כל הפירות לקוביות ומוסיפים לקערה.
- 3** מערבבים ומגישים.

בימי הקיץ השתמשו בפירות העונה: פלח אבטיח, פלח מלון, תפוח, אפרסק, משמש, אשכול ענבים. שטפו את הפירות וחתכו לקוביות.



[illegible]This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible][illegible]



אנחנו נוצים לשמוע, אפקלים
ואתם אתם את פליירות פטוב ביומר!

מוקד השירות שלנו זמין עבורכם: 050-3509610 | 08-9726800

זמינים גם בוואטסאפ: 



מבושלת מבית CIP GROUP

CIP GROUP קבוצה מובילה במתן פתרונות הסעדה למגוון רחב של לקוחות, הסיפור שלנו מתחיל לפני שלושה עשורים עם שלושה מרכיבים: חשיבה על אנשים, אהבה לאוכל ויצירתיות. תוכלו למצוא אצלנו ארוחות המבוססות על מתכונים טעימים ובריאים שילדים אוהבים, הסעדה למוסדות וארגונים באמצעות רשת מסעדות חדשנית ממותגת בהתאמה אישית, מגשי אירוח טריים המותאמים לכל פעילות עסקית | WWW.CIP-GROUP.CO.IL