

با چند صبحانه نابغه پرور آشنا شوید



نان‌های گرد را نصف کنید و روی آن گردو بچینید. یک تکه پنیر هم روی آن بگذارید. می‌توانید کمی کارامل هم روی گردوها بریزید تا با ایجاد یک طعم شور و شیرین، صبحانه‌ای خوشمزه داشته باشید.

سلامت نیوز: نان‌های گرد را نصف کنید و روی آن گردو بچینید. یک تکه پنیر هم روی آن بگذارید. می‌توانید کمی کارامل هم روی گردوها بریزید تا با ایجاد یک طعم شور و شیرین، صبحانه‌ای خوشمزه داشته باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ارم نیوز، یکی از مشکلات مادرهایی که بچه مدرسه رو دارند، صبحانه‌دادن به آن‌هاست. بچه‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شوند، میل زیادی به صبحانه‌خوردن ندارند. با این 8 دستور ساده که آماده کردن همه آن‌ها کمتر از 51 دقیقه طول می‌کشد، صبحانه‌هایی درست کنید که بچه‌ها حتما دوست دارند و با اشتیاق آن را می‌خورند و سیر از خانه خواهند شد.

مینی پیتزای تخم‌مرغ

چند تخم‌مرغ را کاملا بپزید. تکه‌های نان تست یا نان لواش را جدا کنید. روی آن‌ها یک حلقه گوجه‌فرنگی بگذارید و تخم‌مرغ‌های پخته را پوست بکنید و حلقه‌حلقه کنید و روی گوجه‌فرنگی بچینید. کمی پنیر پیتزا روی تخم‌مرغ‌ها بپاشید و برای چند دقیقه در فر یا مایکروویو قرار دهید تا پنیر کاملا آب شود.

دسر قلبی

کمی مغز آجیل و برشتوک ته لیوان بریزید و روی آن را از مقداری ماست غلیظ خامه‌ای پر کنید. می‌توانید برای ایجاد مزه بهتر کمی کارامل هم روی ماست اضافه کنید. کودک شما فکر می‌کند در حال خوردن دسر است و با اشتیاق کامل محتویات این لیوان که پر از کلسیم و ویتامین و انرژی لازم برای یک روز در مدرسه است را خواهد خورد.

ساندویچ نیمرو

تخم‌مرغ‌ها را دانه دانه نیمرو کنید. هر تخم‌مرغ را به همراه یک ورق ژامبون و کمی پنیر پیتزا، لای 2 ورق نان تست بگذارید و در دستگاه ساندویچ‌میکر بگذارید. این ساندویچ‌های خوشمزه تکراری بودن نیمرو را خواهد گرفت و کوچولوی شما بدون بهانه‌گیری آن را می‌خورد.

نان و پنیر و خیار

روی یک تکه نان پنیر خامه‌ای بمالید و روی آن گوجه و خیار بچینید. تنها تفاوت و ویژگی این ساندویچ این است که باید کمی سلیقه به خرج دهید و با گوجه و خیار شکل‌های بامزه درست کنید. فرزند شما با دیدن این شکل‌های بامزه هیچ بهانه‌ای برای خوردن نخواهد گرفت.

سوسیس و تخم‌مرغ

بچه‌ها معمولا سوسیس دوست دارند. برای درست کردن این غذا باید سوسیس‌ها را تفت دهید و کمی که رنگ آن‌ها عوض شد، تخم‌مرغ‌ها را به هم بزنید و به سوسیس اضافه کنید و این غذا را با سس قرمز سرو کنید.

املت چپیس و پنیر

بچه‌ها عاشق چیپس و پنیر هستند. با کمی تغییر می‌توانید این غذای پر کالری و مضر را تبدیل به صبحانه‌ای مفید کنید. زرده و سفیده تخم‌مرغ را به هم بزنید و در تابه بریزید. کمی که خودش را گرفت، مقداری چیپس خرد کنید و به همراه گوجه‌فرنگی خرد شده و پنیر پیتزا روی تخم‌مرغ‌ها بریزید. بعد از چند دقیقه به هم بزنید و سرو کنید.

نان و پنیر و گردو

نان‌های گرد را نصف کنید و روی آن گردو بچینید. یک تکه پنیر هم روی آن بگذارید. می‌توانید کمی کارامل هم روی گردوها بریزید تا با ایجاد یک طعم شور و شیرین، صبحانه‌ای خوشمزه داشته باشید.

نان تخم مرغی

نان تست را بردارید و از میان آن یک دایره جدا کنید. کف تابه را کمی با کره چرب کنید. نان تست را در آن بگذارید و یک تخم‌مرغ را به هم بزنید و آنقدر از آن درون دایره وسط نان بریزید تا پر شود. وقتی تخم‌مرغ خودش را کاملا گرفت، آن را برگردانید تا طرف دیگر نان هم طلایی شود.