

ЗДРАВИ РЕЦЕПТИ ОД ДИНА ПРОТЕИНА



ПРОТЕИНСКИ ПОЈАДОК (18+ месеци)

За овој појадок ќе ви треба малку повеќе време, но ќе бидете задоволни и вие и вашето дете. За намазот од риба, потребна е варена риба, едно варено јајце и еден варен морков. Сите состојки се блендираат и се добива на најздравата паштета на светот.



ЛЕПЧЕ ОД ЦРВЕНА ЛЕЌА (18+ месеци)

Лепчето од црвена леќа ќе го подготвите на следниот начин: 1/2 шолја црвена леќа ќе оставите да отстои 12 часа во вода. Леќата се мие, се процедува и се става во блендер. Додаваме 1 шолја врела вода, 1 јајце, 40 гр маслиново масло, 2 лажици јогурт, малку сол и 1/2 прашок за печиво. Сите состојки се блендираат и се истураат во плехче обложено со хартија за печење. Смесата се пече во загреана рерна на 200°C околу 50 мин. Кога лепчето од леќа ќе се излади, се сече на кришки што се мачкаат со најздравата паштета од риба. На здравје!



БУРГЕРИ ОД ГРАВЧЕ (18+ месеци)

200 гр варен црн грав се пасира и се додава 1/2 рендана тиквичка и еден рендан морков. На оваа смеса се додаваат 4 лажици овесни снегулки и 2 лажици мелени семки од тиква. Се додава и малку сол и сечкано нане. Со влажни раце се формираат бургерите и се печат во рерна на 200°C, околу 15 мин.

