

وجبات إفطار سهلة للأطفال

إذا كان هناك طبق لا يشبع منه الأطفال فهو البيتزا. إستعد للحصول على أذ أطباق البيتزا السهلة التي يمكنك تقديمها للأطفال على وجبة الإفطار.

فطائر البيتزا بشكل قوس قزح

إذا كان طبق من الفطائر هي وجبة الإفطار المفضلة لديك، حاولي تحضير هذه الوجبة الصحية. بفضل اللبن اليوناني والأعداد الكبيرة من الفاكهة، سوف يتمكن طفلك من الحصول على البروتينات والمواد المغذية السليمة لمدة يوم كامل من المدرسة. تتطلب هذه الوجبة 20 دقيقة لتحضيرها، ويمكن تقديمها لـ 4 أشخاص.

المكونات:

الفطيرة:

1/3 كوب طحين

ملعقة من مسحوق الخبز أي Baking Powder

بيضة واحدة مخفوقة

نصف كوب من اللبن اليوناني

ملعقة صغيرة من الفانيلا

ملعقتان من الزبدة

لإضافات:

1/3 كوب لبن اليوناني

نصف ملعقة صغيرة من القرفة

ملعقة صغيرة من شراب القيقب

1/4 كوب من الفراولة المقطعة إلى شرائح

1/4 كوب من الخوخ المقطع إلى شرائح

- 4/1 كوب من الموز المقطع إلى شرائح
1/4 كوب الكيوي المقطعة إلى شرائح
1/4 كوب التوت المقطع إلى شرائح

طريقة التحضير:

في وعاء صغير، أخلطي الدقيق مع مسحوق الخبز. ثم قومي بإضافة البيض واللبن والفانيлиا، وحركيهم حتى يمتزجون تماماً ليكون الخليط سميكاً. ثم اتركيها لمدة 10 دقائق.

قومي بوضع مقلاة على نار خفيفة لتسخينها، ذوّبي ملعقة صغيرة من الزبدة في المقلاة. ثم ضعي $\frac{1}{4}$ كوب من الخليط في المقلاة. إقلبي الفطائير عندما يصبح لونها ذهبياً بعد حوالي دقيقتين. إطهي الجانب الآخر لمدة دققتين أيضاً. ثم أزيليها من المقلاة وكرري هذه الطريقة مع ما تبقى من الخليط. وضعي الفطائير جانبًا لتبرد قليلاً.

لوضع الإضافات على الفطائير، إيدأي بخلط اللبن مع القرفة وعصير القيقب في وعاء صغير. انشري خليط اللبن بالتساوي بين الفطائير. وضعي على كل فطيرة الفراولة والخوخ والموز والكيوي والعنب البري لتشبه شكل قوس قزح.

نصيحة: استخدم أي مزيج من الفاكهة الملونة لجعل الأشكال والأنماط المختلفة.

بيتزا التاكو للإفطار

تحتوي وصفة التاكو هذه تاكو على مواد غذائية مفيدة أكثر من أي بيتزا. إنها مصنوعة من البيض المخفوق والجبن والأفوكادو. هذا المزيج سيجعل طفلك نشيطاً حتى وقت الغداء. يتطلب وقت التحضير 15 دقيقة، ويمكن تقديمها لـ 4 أشخاص.

المكونات:

- 4 قطع من خبر التورتيلا
نصف كوب من الإضافات المحضرية
بيضتان مخفوقتان

نصف كوب من جبنة شيدر المبشورة

نصف حبة أفوكادو مقطعة إلى شرائح

طريقة التحضير:

قومي بتسخين الفرن على درجة حرارة 350 فهرنهايت. إنشري الإضافات بالتساوي بين الخبز، وإتركي نصف إنش فراغ على حدودها.

قسمي البيض المخفوق على خبر التورتيلا، وابرشي فوقها الجبنة.

قومي بخبز المزيج حتى تذوب الجبنة وتصبح الإضافات دافئة، أي حوالي 10 دقيقة.

أزيلي الطبق من الفرن، وضعي شرائح الأفوكادو عليها. قومي ب搪قطع كل التورتيلا إلى "شرائح نشبه البيتزا" وقدميها لطفلك.