

## ВЕСЕННИЕ САЛАТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Весной самое время для начала потребления свежих овощей и зелени с целью восполнения в организме недостающих витаминов и минералов. С появлением первых весенних солнечных деньков повседневное меню существенно преобразуется. Все это объясняется неиссякаемым желанием потреблять более легкую, нежирную, свежую пищу. Все наши мысли то и дело напоминают о зеленых хрустящих салатах. Вполне естественно, что на прилавках магазинов и в холодильниках появляются огурцы, редис, зеленый лук и укроп. Все это мы начинаем употреблять в пищу, не взирая на предостережение медиков о повышенных нормах нитратов и нитритов, содержащихся в искусственно выращенных овощах. Вместе с родителями свежие овощи начинают потреблять их дети, для организма которых нитраты несут еще большую опасность. Приготовление салатов для всей семьи должно предполагать использование безвредных, нежирных заправок и соусов, в противном случае могут возникнуть проблемы с обменом веществ, здоровьем органов ЖКТ, лишним весом и т. п.

### Безопасные рецепты весенних салатов для детей

Весной аппетит у всех людей, независимо от пола и возраста, существенно снижается. Потому не удивительно, что салаты из свежих овощей становятся наиболее популярным у многих людей блюдом. При этом не стоит забывать о необходимости насыщения организма не только клетчаткой и витаминами, но и полезными минералами, белками и углеводами, особенно если речь идет о весеннем питании ребенка.

Например, великолепным сочетанием могут похвастать салат из шпината с сыром Фета. Для его приготовления вам потребуется 300 граммов шпината, 200 граммов сыра, консервированный тунец – 1 банка, оливковое масло для заправки, лимонный сок, соль и перец по вкусу. Перед тем как начать приготовление салата, следует открыть консерву тунца и выложить кусочки рыбы на салфетку. Сделать это нужно для того, чтобы из рыбы вышла лишняя жидкость.

Тем временем сыр следует нарезать кубиками, шпинат - порвать на крупные куски. В глубокой салатнице смешайте шпинат, сыр, тунец, соль и другие специи, полейте все лимонным соком, заправьте растительным маслом.

Такой салат не просто не навредит здоровью вашей семьи, но и насытит организм детей всеми необходимыми витаминами и минералами, за исключением нитратов и других опасных химических веществ.

Можно также приготовить салат с авокадо и помидорами. Для этого рецепта следует заготовить такие ингредиенты, как: авокадо — 1 шт, помидор — 1 шт, йогурт — 1/3 ст., майонез — 2 ст. л., сок лимона — 2 ч. л., цедра лимона — 2 ч. л, чеснок — 2 зубка, соль, перец чили молотый, листья салата.

Приготовить такой салат проще простого. Авокадо и помидоры следует нарезать ломтиками. Чеснок натереть на мелкой терке или пропустить через чеснокодавилку. Сюда же добавьте натертую цедру лимона. Все хорошо перемешайте. Готовый салат посолите и поперчите по вкусу. Заправьте смешанным в отдельной емкости лимонным соком, йогуртом и майонезом. В конце приготовления добавьте в салат полученный соус и порванные листья свежего салата.

Салат «Овощной коктейль» также может стать идеальным блюдом на вашем столе. Для него необходим следующий набор ингредиентов: огурец — 0,5 шт., помидор — 0,5 шт., перец сладкий — 0,5 шт., редис красный — 2 шт., консервированный зеленый горошек - 60 граммов, руккола — 0,5 пучка, любое растительное масло — 2 ст. л., 1 чайная ложка лимонного сока, соль и другие специи по вкусу.

Приготовить салат-коктейль достаточно просто. Перец и огурец нарезаем соломкой, редис – тонкими кружочками, помидор – дольками, рукколу мелко рвем. Выкладываем овощи слоями в салатник. Между помидором и редисом укладываем горошек. Сверху украшаем рукколой. В отдельной емкости смешиваем лимонный сок, масло, соль и перец. Все взбиваем блендером и заправляем салат.

Огуречно-сливочный салат. Для этого весеннего блюда потребуется 2 средних свежих огурца, одна средняя луковица, 50 миллилитров сливок, 40 миллилитров уксуса или лимонного сока, 20 граммов меда, 10 граммов мака, соль и перец по вкусу, майонез. Первым делом следует приготовить сливочный соус. Смешиваем мед, уксус, сливки, молотый черный перец, мак и соль. Режем огурцы по собственному усмотрению, лук шинкуем тонкими полукольцами. Смешиваем лук, огурцы и заправку. Приятного аппетита!

Салат из яиц, болгарского перца и шпината. Чтобы приготовить такой салат, потребуется следующий набор продуктов: 3 яйца, 200 грамм свежих шампиньонов, 1 большой или два маленьких болгарских перца, пучок шпината, соль и другие специи по вкусу, оливковое масло. Отваренные яйца вкрутую очистите и нарежьте крупными кусочками. Шампиньоны тщательно помойте, нарежьте тоненькими дольками и обжарьте на растительном масле до полной готовности. В конце не забудьте посолить по вкусу. Готовые грибочки разложите на бумажном полотенце. Это избавит их от лишнего жира. Шпинат порвите, сладкий перец порежьте тонкими полосками. Смешайте все ингредиенты в салатнике, заправьте их оливковым маслом, солью и перцем.

Раз уж зашел разговор о полезных салатах для безопасного весеннего рациона детей, то стоит упомянуть и о возможных способах приготовления вкусных заправок, которые можно будет использовать взамен майонеза и кетчупов, которые, к сожалению, так обожают малыши!

Очень вкусный и полезный сметанный соус с томатом и паприкой станет идеальной заменой знаменитому «кетчонезу»! Для его приготовления необходима сметана (200 грамм), мясной бульон (200 миллилитров), сливочное масло (40 грамм), сладкая паприка, соль и перец по вкусу, свежие томаты или томатная паста, мука (40 грамм). Обжариваем на сливочном масле муку, аккуратно вводим сюда бульон, постоянно перемешивая, томатную пасту и сметану. В конце солим, перчим, добавляем паприку. Приятного аппетита!

Другой сметанный соус с луком и томатом не менее вкусен и полезен. Для его приготовления нужно обжарить лук (1 шт.), а затем добавить в него сметану (300 грамм) и потушить все вместе в течение пяти минут. Отдельно потушить томатный морс или свежие помидоры до образования пастообразной консистенции. Смешать сметану с луком и томатным морсом, посолить и поперчить, в конце добавить сливочное масло. Соус идеально подходит к мясу и рыбе.

Чесночный сметанный соус относится к ряду белых соусов. Для его приготовления достаточно смешать сметану с чесноком, протертым на мелкой терке, добавить соль и перец по вкусу. По желанию к этой композиции может быть добавлен сушеный базилик. Аналогичным способом можно приготовить сметанный соус с зеленью укропа, с чесноком или без.

Будьте здоровы и приятного аппетита!