

Δοκιμασμένες σπιτικές συνταγές για το παιδάκι σας

Baby's second Cookbook



ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΕΥΣΗΣ
Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ



MITSIDES



MITSIDES



Σήμερα, σε όλο τον πλανήτη γιορτάζεται η Ημέρα της Μπτέρας και τιμάται το θαύμα της μητρότητας και το μεγαλείο της μητρικής αγάπης. Πέρυσι, θέλοντας να ευχαριστήσουμε και να στηρίξουμε όλες τις νέες μπτέρες της Κύπρου, είχαμε τη χαρά να προσφέρουμε, σαν δώρο για τη γιορτή της μπτέρας, το πρώτο μας βιβλίο που είχε να κάνει κυρίως με τα πρώτα γεύματα του βρέφους μετά τον απογαλακτισμό και τα πρώτα του χρόνια.

Η ανταπόκριση και η αγάπη με την οποία αγκαλιάστηκε το βιβλίο αυτό, ξεπέρασε κάθε προσδοκία μας. Έτσι, νιώσαμε την ανάγκη να συνεχίσουμε και φέτος να στεκόμαστε δίπλα στις μπτέρες αυτές, στηρίζοντας τη συνεχή προσπάθειά τους να προσφέρουν στα παιδιά τους νόστιμα, σπιτικά τρόφιμα, όσο αυτά μεγαλώνουν.

Το φετινό μας βιβλίο μπορεί να θεωρηθεί σαν συνέχεια του προηγούμενου, αφού αφορά τη διατροφή παιδιών που έχουν πια περάσει στη νηπιακή ηλικία, δηλαδή στην ηλικία των 2-5 χρόνων.

Σ' αυτή την ηλικία, τα παιδιά αναπτύσσονται ραγδαία, ενώ ταυτόχρονα είναι και μια περίοδος που προσαρμόζονται σε νέα δεδομένα, κοινωνικοποιούνται και παίζουν με άλλα παιδάκια της ηλικίας τους και γενικά αυξάνουν σημαντικά τις δραστηριότητές τους. Ο ρόλος της σωστής διατροφής γίνεται ακόμα πιο σημαντικός σε αυτό το διάστημα, αφού θα πρέπει να βεβαιωθούμε ότι, τόσο στο σπίτι όσο και στο νηπιαγωγείο, τα παιδάκια μας τρέφονται σωστά και υγιεινά, λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη σωστή τους ανάπτυξη.

Στο βιβλίο αυτό έχουμε συμπεριλάβει 32 εμπνευσμένες σπιτικές συνταγές, όλες φτιαγμένες με αγνά και υγιεινά υλικά, από τη δική μας Στεφανία Μισαΐδου, με πολύ κέφι και αγάπη. Στη δημιουργία των συνταγών αυτών συνεργάστηκε στενά με τη διατροφολόγο μας Μυρτώ Δημητρίου, η οποία, όπως και στο προηγούμενο βιβλίο έτσι και σε αυτό δίνει διάφορες χρήσιμες και εξειδικευμένες πληροφορίες και συμβουλές για τη διατροφή των παιδιών μας. Τις ευχαριστούμε και τις δύο θερμά και ελπίζουμε αυτή τους η προσφορά να καταφέρει να ευκολύνει σε κάποιο βαθμό τη ζωή των μπτέρων.

Θερμά ευχαριστούμε και το Συγκρότημα Φιλελεύθερος που για ακόμα μια φορά αγκάλιασε αυτή μας την πρωτοβουλία και ανέλαβε την έκδοση και κυκλοφορία του βιβλίου με τη σημερινή έκδοση της εφημερίδας τους.

Χρόνια Πολλά σε όλες τις μπτέρες της Κύπρου!

ΜΙΤΣΙΔΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΛΤΔ



Today is Mother's Day and the miracle of motherhood and motherly love is celebrated all over the planet. On this same occasion last year, we had the pleasure of offering as a gift to all new mothers of Cyprus, our Baby's 1st Cookbook, which dealt with the baby's first meals after weaning and during the first years of his life.

The response and love with which this book was embraced surpassed all our expectations. We therefore felt the need to continue to stand next to these mothers, supporting their daily effort to give their children the best possible nutrition, in the form of delicious, homemade meals, as they grow older.

This year's book can be considered as a continuation of the previous one, since it concentrates on the nutrition of children who have passed into their pre-school years, i.e. at the ages of 2-6 years.

During this stage of rapid development children learn to adapt to new circumstances, to socialize and play with other children and generally increase their activities significantly. The role of proper nutrition becomes even more important during this period, as we need to make sure that both at home and at the kindergarten, our children are nourished properly, taking all necessary nutrients.

In this book we have included 32 inspired homemade recipes, all made with pure and healthy ingredients, by our own Stephania Mitsidou, with lots of love. In the creation of these recipes she worked closely with our nutritionist Myrto Demetriou, who, as in the previous book, offers plenty of scientific information and practical advice for the proper nutrition of our children. We kindly thank both of them and hope that their hard work will manage to make life a little easier for mothers all over Cyprus!

We also greatly thank the Phileleftheros Group, who once again embraced this initiative and undertook its publication and release with today's edition of their newspaper.

Happy Mother's Day to all mothers in Cyprus!

MITSIDES PUBLIC COMPANY LTD

Υγιεινή παιδική διατροφή

Όλοι γνωρίζουμε ότι η σωστή διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για τη σωματική, πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη ενός παιδιού. Η ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνουν τα παιδιά μας στα πρώτα τους χρόνια διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη μακροπρόθεσμη υγεία τους και είναι δική μας ευθύνη ως γονείς να παρέχουμε στα παιδιά μας τα καλύτερα δυνατά τρόφιμα.

Οι συνταγές σε αυτό το βιβλίο δημιουργήθηκαν για παιδιά που έχουν δοκιμάσει όλα σχεδόν τα είδη τροφίμων και έχουν ήδη αρχίσει να γίνονται ιδιαίτερα επιλεκτικά! Πολλά παιδιά από την ηλικία των 2-3 ετών έχουν την τάση να τρώνε περιορισμένη ποικιλία τροφίμων, κάνοντας τους γονείς τους να ανησυχούν για το αν παίρνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Σε αυτό το βιβλίο δίνουμε πληροφορίες σχετικά με τα είδη των τροφίμων που πρέπει να καταναλώνουν τα παιδιά μας σαν μέρος της εβδομαδιαίας διατροφής τους και κάποιες δημιουργικές συμβουλές για να τα ενθαρρύνουμε να τρώνε και άλλα υγιεινά τρόφιμα πέρα από τα λατρεμένα τους μακαρόνια!

Ζυμαρικά και δημητριακά

Σε όλο τον κόσμο, τα μακαρόνια είναι το αγαπημένο γεύμα των παιδιών! Τα καλά νέα είναι ότι πρόκειται για ένα υγιεινό τρόφιμο που προσφέρει πολλά οφέλη στα μικρά τους κορμάκια! Τα μακαρόνια είναι μια ανή τροφή, χαμηλή σε λιπαρά και νάτριο και χωρίς καθόλου χοληστερόλη. Είναι επίσης μια καλή πηγή βιταμινών Β, σιδήρου, φυλικού οξέος και φυτικών ινών, ειδικά εάν επιλέγετε ζυμαρικά και δημητριακά ολικής άλεσης. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες που περιέχονται στα μακαρόνια και άλλα τρόφιμα από σιτηρά παρέχουν μια ιδανική πηγή ενέργειας αργής καύσης, η οποία θρέφει τον εγκέφαλο και τους μυς. Όλα αυτά κάνουν τα ζυμαρικά ένα βασικό στοιχείο της υγιεινής μεσογειακής διατροφής και το ιδανικό φαγητό για δραστήρια παιδιά. Προσφέρουν επίσης και μια εύκολη λύση στους γονείς για να προσθέσουν στο αγαπημένο γεύμα των παιδιών τους θρεπτικές πηγές πρωτεϊνών όπως άπαχο κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι αλλά κυρίως να «κρύψουν» στη σάλτσα διάφορα πλούσια σε ίνες λαχανικά, ενισχύοντας έτσι τη διατροφή τους!

Γάλα

Μετά που τα παιδιά θα έχουν σταματήσει να πίνουν φόρμουλα γάλακτος, θα πρέπει να ενθαρρύνονται να πίνουν απλό γάλα αγελάδας, προβάτου ή κατσίκας, σαν



μια πλούσια πηγή ασβεστίου, πρωτεϊνών και ενέργειας. Το γάλα περιέχει επίσης καζεΐνη που βοηθά στην πρόληψη της φθοράς των δοντιών. Μετά την ηλικία των 2 ετών, είναι προτιμότερο τα παιδιά να λαμβάνουν γάλα με μειωμένη περιεκτικότητα σε λιπαρά (1-2g λιπαρά ανά 100ml), αφού από αυτή την ηλικία και μετά, η συμβολή του γάλακτος στη συνολική διατροφή μειώνεται καθώς αυξάνεται η ποσότητα και ποικιλία των στερεών τροφών στη διατροφή του παιδιού.

Φρούτα και λαχανικά

Είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να μάθουν να καταναλώνουν φρέσκα φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση, καθώς είναι φορτωμένα με υγιεινές φυτικές ίνες, καθώς και βιταμίνες και μέταλλα που ενισχύουν την άμυνα και βελτιώνουν την ικανότητα του σώματος να καταπολεμά τις ασθένειες. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να τρώνε λαχανικά ή φρούτα. Μπορείτε να τα πάρετε μαζί σας στην αγορά και να τα αφήσετε να διαλέξουν, να τους τα προσφέρετε με ένα διασκεδαστικό τρόπο, π.χ. δημιουργώντας αστείες φατσούλες με κομμένα λαχανικά ή φρούτα ή να τους εμπλέξετε στην προετοιμασία του γεύματος, π.χ. επιλέγοντας τα λαχανικά της πίτσας τους και πάνω απ' όλα, αποτελώντας ένα σωστό πρότυπο για αυτά!

Κρέας και πουλερικά

Το κρέας είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, σιδήρου, ψευδάργυρου και βιταμίνης Β12 και για παιδιά άνω των 2 ετών συνιστάται να λαμβάνεται 2-3 φορές την εβδομάδα. Πάντα προτιμάτε άπαχες ποικιλίες κόκκινου και λευκού κρέατος και πουλερικά χωρίς πέτσα. Η επιλογή οργανικού κρέατος ή ελεύθερης βοσκής σημαίνει επίσης ότι το παιδί σας θα είναι ασφαλές από οποιεσδήποτε πρόσθετες ορμόνες ή αντιβιοτικά που αποτελούν συχνά συστατικά των ζώων που εκτρέφονται στο εμπόριο. Προσπαθήστε να περιορίσετε τα επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος όπως λουκάνικα, ζαμπόν ή σαλάμι,

καθώς αυτά είναι συνήθως υψηλά σε κορεσμένα λίπη και αλάτι και περιέχουν συντηρητικά.

Αυγά

Τα αυγά είναι ένα ευπροσάρμοστο και εξαιρετικό θρεπτικό φαγητό για τα παιδιά, καθώς είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας, υγιή λίπη (συμπεριλαμβανομένων των ωμέγα-3 λιπαρών) και έντεκα διαφορετικές βιταμίνες και ανόργανα άλατα. Τα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στα αυγά βοηθούν την ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών, την παραγωγή και αναγέννηση των κυττάρων, την υγεία των οστών και τη νευρική υγεία. Συνιστάται το παιδί σας να καταναλώνει 4-7 αυγά την εβδομάδα αλλά όχι περισσότερο από 1 την ημέρα. Τα βιολογικά αυγά και τα αυγά ελεύθερης βοσκής είναι πάντοτε η πιο υγιεινή επιλογή για τα παιδιά σας.

Ψάρι

Τα ψάρια και τα θαλασσινά είναι μια εξαιρετική πηγή Ωμέγα-3 λιπαρών οξέων που είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και του σώματος των παιδιών μας και τα οποία πρέπει να λαμβάνονται από τη διατροφή τους, καθώς ο οργανισμός δεν μπορεί να παράγει τις απαραίτητες ποσότητες για βέλτιστη υγεία. Συνιστάται στα παιδιά να παίρνουν 2-3 μερίδες ψαριών την εβδομάδα, με τουλάχιστον 1 μερίδα να αποτελείται από λαδερά ψάρια όπως ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί ή οι σαρδέλες, που είναι ακόμη πιο πλούσια σε Ω-3 λιπαρά. Τα άγρια ψάρια είναι πάντοτε μια καλύτερη επιλογή από τα εκτρεφόμενα ψάρια.

Όσπρια

Τα όσπρια είναι μια υγιεινή και πλούσια πηγή φυτικών πρωτεϊνών, των οποίων η βιολογική αξία αυξάνεται όταν αυτά συνδυαστούν με τα δημητριακά. Είναι επίσης μια καλή πηγή φυτικών ινών και συνιστάται στα παιδιά να λαμβάνουν τουλάχιστον 3 μερίδες την εβδομάδα.

Αλάτι

Γενικά συνιστάται να περιορίζεται όσο το δυνατόν η κατανάλωση αλατιού στα παιδιά, αποφεύγοντας τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, όπως πατατάκια, γαριδάκια, αλλαντικά, μεταποιημένα κρέατα, νάκετς, έτοιμα φαγητά, πίτσες κ.λπ. Η ημερήσια πρόσληψη αλατιού για παιδιά ηλικίας 1-3 ετών και 4-6 ετών δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 2g και 3g αντίστοιχα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βότανα, μπαχαρικά ή σκόνες και ζωμούς λαχανικών αντί για αλάτι για να νοστιμίσετε τα γεύματα των παιδιών σας ή να

χρησιμοποιήσετε μια πολύ μικρή ποσότητα καλής ποιότητας μη επεξεργασμένου θαλασσινού ή ορυκτού αλατιού.

Όταν χρησιμοποιείτε σκόνη ή ζωμό λαχανικών ή κότας προτιμάτε πάντοτε προϊόντα από 100% φυσικά συστατικά, χωρίς χημικά ενισχυτικά γεύσης.

Λίπη, έλαια και βούτυρα από Ξηρούς καρπούς

Τα λίπη είναι μια συγκεντρωμένη πηγή ενέργειας και τα μικρά παιδιά προφανώς χρειάζονται περισσότερα από τους ενήλικες. Τα λίπη θρέφουν τις μεμβράνες των κυττάρων, βοηθούν στην απορρόφηση και τη μεταφορά λιποδιαλυτών βιταμινών και παρέχουν τις απαραίτητες θερμίδες για ανάπτυξη. Ωστόσο, είναι καλύτερο να αποφεύγετε τα κορεσμένα και trans-λιπαρά που βρίσκονται σε έτοιμα κέικ, μπισκότα και μαργαρίνες και προτιμάτε να χρησιμοποιείτε ακόρεστα λιπαρά όπως το ελαιόλαδο για τα γεύματα των παιδιών σας.

Τα βούτυρα από ξηρούς καρπούς είναι επίσης ένας πολύ καλός τρόπος για να προσφέρετε υγιή πολυακόρεστα λιπαρά, καθώς και φυτικές πρωτεΐνες στη διατροφή του παιδιού σας, φτάνει να είστε σίγουροι ότι δεν υπάρχουν αλλεργίες. Τα καλύτερα είναι αυτά που παρασκευάζονται στο σπίτι από οργανικούς καρπούς, χωρίς άλλα πρόσθετα. Ωστόσο, δεν έχουν όλες οι μαμάδες το χρόνο να κάνουν το δικό τους βούτυρο, οπότε αν θα αγοράσετε βεβαιωθείτε ότι επιλέγετε ένα καθαρό



βούτυρο χωρίς άλλα πρόσθετα! Το πιο δημοφιλές είναι το φιστικοβούτυρο, αλλά υπάρχουν και ποικιλίες από φουντούκια, κάσιους και αμύγδαλα που είναι εξίσου νόστιμα και θρεπτικά!

Επεξεργασμένη ζάχαρη

Δεν υπάρχει τίποτα υγιεινό στην επεξεργασμένη ζάχαρη, η οποία μεταξύ άλλων προκαλεί τερηδόνα, παχυσαρκία, διαβήτη και άπνοια και πρέπει να αποφεύγεται όσο γίνεται. Γνωρίζουμε ότι είναι δύσκολο να την αποκλείσουμε εντελώς, καθώς τα γλυκίσματα και τα παγωτά πρωταγωνιστούν σε όλα τα παιδικά πάρτι. Μπορούμε όμως να προσπαθήσουμε να περιορίσουμε την κατανάλωση ζάχαρης στο σπίτι και να ελέγχουμε πόσα γλυκά τρώνε τα παιδιά μας στα πάρτι!

Υπάρχουν εναλλακτικοί φυσικοί τρόποι για να δώσετε γλυκιά γεύση στα τρόφιμα:

Το **καθαρό σιρόπι σφενδάμου** προέρχεται φυσικά από δέντρα σφενδάμου και είναι ένα αντιοξειδωτικό που προάγει την υγεία της καρδιάς, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει το σώμα από τις ελεύθερες ρίζες.

Το **ακατέργαστο και άβραστο μέλι** περιέχει φυσικά θρεπτικά συστατικά και ένζυμα που έχουν διάφορα οφέλη για την υγεία και ιατρικές χρήσεις. Πάντα επιλέγτε αγνό, ακατέργαστο και άβραστο μέλι, καθώς η επεξεργασία για τη βελτίωση του χρώματος και της υφής του αφαιρεί πολλές από τις ωφέλιμες αντιοξειδωτικές και αντιβακτηριακές του ιδιότητες.

Τα **φωινίκια** και οι **μπανάνες** μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σε διάφορα κέικ και γλυκά ως φυσικά γλυκαντικά και το παιδί σας δεν θα καταλάβει τη διαφορά!

Βοηθήστε το παιδί σας να τρώει σωστά!

Είναι αρκετά συνηθισμένο για παιδιά ηλικίας 2 έως 5 ετών να γίνονται πολύ επιλεκτικά και δύσκολα στο φαγητό τους. Μπορεί να επιλέγουν να τρώνε ένα πολύ περιορισμένο είδος τροφής, να απορρίπτουν τρόφιμα με βάση το χρώμα ή την υφή τους ή να είναι γενικά δύστροπα κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

Υπάρχουν πολλοί εύκολοι και διασκεδαστικοί τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν στη διατροφική συμπεριφορά του παιδιού σας. Ακολουθούν μερικές συμβουλές:

■ Κάνετε τα παιδιά σας να συμμετάσχουν στη δημιουργία του φαγητού. Ζητήστε τους να επιλέξουν τα λαχανικά που θα μπουν στο γεύμα και δώστε τους επιλογή, ρωτώντας για παράδειγμα «προτιμάς μπρόκολο ή καρότο με το



κοτόπουλο σου απόψε;» Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά επιλέγουν τι θα φάνε και αποκτούν μεγαλύτερο κίνητρο για να φάνε αυτό που τα ίδια επέλεξαν!

■ Ζητήστε τους να συμμετάσχουν στη διαδικασία του μαγειρέματος, ανακατεύοντας τα συστατικά, προσθέτοντας μερικά βότανα, κ.λπ. Τα παιδιά θα νιώθουν πιο ενθουσιασμένα να δοκιμάσουν ένα φαγητό στο οποίο βοήθησαν να ετοιμαστεί!

■ Δώστε το όνομα του παιδιού σας στο φαγητό που βοήθησε να δημιουργήσει! Δείξτε μεγάλο ενθουσιασμό για την «Διάσημη Πίτσα Γιώργου» ή την «Υπέροχη Σαλάτα Έλενας»!

■ Ζητήστε από το παιδί σας να βοηθήσει στο στρώσιμο του τραπέζιού, στο μοίρασμα των χαρτοπετεσέτων, κ.λπ.

■ Προσφέρετε στα παιδιά σας καινούργια τρόφιμα στην αρχή του γεύματος, όταν τα παιδιά είναι ακόμα πεινασμένα! Μην απογοητευτείτε αν τα απορρίψουν και ξαναδοκιμάστε άλλη φορά. Μην εγκαταλείπετε, αλλά μην είστε πιεστικοί!

■ Μπορείτε να συγκρίνετε ένα νέο φαγητό με κάτι που το παιδί σας ήδη γνωρίζει και αγαπά. Για παράδειγμα, πείτε «αυτό είναι κολοκυθάκι, έχει γεύση σαν αγγουράκι. Να σου βάλω λίγο στα μακαρόνια σου απόψε;».

■ Μην αναγκάζετε τα παιδιά σας να αδειάσουν το πιάτο τους. Τα παιδιά θα σταματήσουν να τρώνε όταν χορτάσουν.

■ Φτιάξτε φρέσκους χυμούς ή smoothies μαζί με το παιδί σας. Ζητήστε του να ρίξει τα φρούτα στον αποχυμωτή ή να στύψει το χυμό με το χεράκι του.

■ Κλείστε τηλεόραση, κινητά και tablets την ώρα του γεύματος και κουβεντιάστε μαζί τους, ρωτήστε τους για την ημέρα τους στο σχολείο, τις δραστηριότητές τους, κ.λπ.

■ Τρώτε τα γεύματα μαζί με τα παιδιά σας όποτε είναι δυνατόν δίνοντάς τους ένα καλό παράδειγμα, όταν σας βλέπουν να απολαμβάνετε υγιεινά τρόφιμα.

■ Φροντίστε όλη η οικογένεια να μοιράζεται το ίδιο φαγητό με τα παιδιά σας, δείχνοντάς τους ότι το φαγητό είναι για όλους και όχι μόνο γι' αυτά.

Healthy Nutrition for children

We all know that proper nutrition is vital for a child's physical, mental and social development. The quality of food consumed by our children in their early years plays a very important role in their long-term health later in life and it is our responsibility as parents to provide our children with the very best possible foods.

The recipes in this book were created for children who have become acquainted with almost all types of food and have already started selecting foods that they like. Many children from the ages of 2-3 tend to stick to a limited variety of foods, causing parents to worry about whether they are getting all the necessary nutrients. In this book, we will provide information on the types of food that children should consume as part of their weekly diet and also some creative advice to encourage kids to eat the healthy stuff which may not appeal to them as much as pasta!

Pasta and grains

All over the world, pasta is children's favorite meal! The good news is that it is healthy and provides many benefits to their little bodies! Pasta is a natural, low fat, low sodium and cholesterol free food. It is also a good source of B vitamins, iron, folic acid and fiber, especially if you opt for whole wheat pasta and grains. The complex carbohydrates found in pasta and other grain foods provide a slow release of the optimal type of energy that fuels the brain and muscles. All the above make pasta an essential component of the healthy mediterranean diet and the ideal food for active kids. It also provides a great way for parents to build on their kids' favorite pasta meal by adding lean protein sources such as poultry or fish and super healthy and fiber-rich veggies, to boost their nutritional intake!

Milk

After children have stopped drinking formula they should be encouraged to drink plain cow, sheep or goat milk, as a rich source of calcium, protein and energy. Milk also contains casein which helps prevent tooth decay.

After the age of 2, it is preferable for children to take reduced fat milk (not skim) containing 1-2g fat per 100ml, as from that age onwards, the contribution of milk to overall nutrition reduces as the range and volume of solid foods in the child's diet increase.

Fruit and vegetables

It is very important for children to learn to eat fresh fruit and vegetables on a daily basis, as they are packed with healthy fiber, as well as vitamins and minerals that boost their immunity and improve the body's ability to fight diseases. There are various ways to encourage your children to eat veggies or fruit. You can take them with you to the market and have them choose, serve them in a fun way, e.g. by creating funny faces with them, or involve them in the preparation of the meal, e.g. selecting their pizza topping, and above all by being a role model for them!

Meat and Poultry

Meat is an excellent source of protein, iron, zinc and vitamin B12 and for kids over 2 years it is recommended to be taken 2-3 times per week. Always prefer lean or trimmed varieties of red and white meat and skinless poultry. Choosing organic and free range meat will also mean that your child is safe from any added hormones or antibiotics which are often ingredients of commercially farmed animals. Try to limit processed fatty meats such as sausages, ham or salami, as these are usually high in saturated fats and salt, and contain preservatives.

Eggs

Eggs are a versatile and highly nutritious food for children, as they are rich in high quality protein, healthy fats (including omega-3 fats) and eleven different vitamins and minerals. The nutrients found in eggs help children's brain development, cell generation and regeneration, bone health and neural health. It is recommended that your child consumes 4-7 eggs in a week but not more than 1 in a day. Organic and free range eggs are always the healthiest option for your children.



Fish

Fish and seafood are a great source of Omega-3 fatty acids which are essential for our children's proper brain and body function. They need to be taken from their diet, as the body cannot produce the necessary quantities for optimal health. It is recommended for children to take 2-3 servings of fish per week, with at least 1 serving consisting of oily fish such as salmon, tuna, mackerel or sardines, as these are even richer in Omega-3 acids. Wild fish is always a better option than farmed fish.

Pulses and Legumes

Pulses and legumes are a healthy and rich source of plant protein, whose biological value increases when combined with cereals. They are also a good source of fiber and it is recommended for children to take at least 3 servings per week.

Salt

It is generally recommended to limit as much as possible the consumption of salt in children, avoiding high salt foods such as crisps, crackers, nuggets, processed meats, ready meals, pizzas, etc. The daily salt intake for children aged 1-3 and 4-6 should not exceed 2g and 3g accordingly.

You can use herbs, spices or vegetable stocks instead of salt to give taste to your children's meals or use a very small amount of good quality unrefined sea or rock salt. When using vegetable powders or stocks always go for ones with 100% natural ingredients, without artificial flavor enhancers.

Fats, oils and Nut butters

Fats are a concentrated source of energy and young children obviously need it more than adults. They also form cell membranes, they help absorb and transport fat-soluble vitamins and provide the necessary calories for growth. However, it is better to avoid saturated and trans-fats from cakes, biscuits and margarines and prefer to use unsaturated fats such as olive oil for your children's meals.

Nut butters are also a great way to add healthy polyunsaturated fats, as well as plant protein into your kid's diet, as long as you are sure there are no allergies. The best nut butters are the ones made at home from organic nuts, without any other additives. However, not all mums have the time to make their own butter, so when buying from a store make sure you are choosing a pure nut butter with nothing else inside! The most popular is peanut butter but you can also find a variety of hazelnut, cashew and almond butters that are as delicious and nutritious!



Refined Sugar

There is nothing healthy about refined sugar, which among others causes tooth decay, obesity, diabetes and sleep apnea, so avoid it as much as possible. We know it is difficult to cut it out completely as sweets, cupcakes and ice-cream are the main attractions at children's parties but try to limit your child's intake at home and control how many sweets they eat at parties!

There are alternative natural ways to add sweetness to foods:

Pure maple syrup is derived naturally from maple trees and is an antioxidant that promotes a healthy heart, boosts the immune system and protects the body from free radicals.

Raw unheated honey naturally contains nutrients and enzymes that have a variety of health benefits and medical uses. Always opt for pure, raw and unheated honey, as the manufacturing process to improve its color and texture removes many of its beneficial antioxidant and antibacterial properties.

Dates and **bananas** can also be used in various cakes and sweets as natural sweeteners and your child will not be able to tell the difference!

Getting your child to eat right!

It is quite common for children from the ages 2 to 5 to become peaky eaters and very fussy with their food. They may choose to eat a very limited type of food, to refuse to eat foods based on their color or texture, or to just be difficult during meal times.

There are many easy and fun ways that may help with your child's eating behavior. Here are a few tips:

► Involve your children in the meal invention process. Ask them to choose the vegetables that will go in the meal and give them a choice by asking for example "Do you

prefer broccoli or carrot with your chicken tonight?" In this way, children are choosing what to eat and they will be more inclined to eat what was their own choice!

► Ask them to participate in the cooking process, by stirring the ingredients, adding some herbs etc. Children get excited about tasting food if they helped making it!

► Name the food that your kid helped to create! Make a big fuss about "George's famous pizza" or "Elena's yummy salad"!

► Ask your child to help set the table, hand out napkins to each person, etc!

► Offer new foods at the beginning of the meal while your children are hungry! Don't be disappointed if they turn it down the first time. Don't give up but don't be pushy!

► You can compare a new food to something that your child really likes. For example, say "this is zucchini, it tastes like cucumber. Shall we add some zucchini to your pasta tonight?"

► Don't force your children to finish their food. Children will stop eating when they are full.

► Make fresh juices or smoothies together. Your child can throw the fruit in the juicer or manually squeeze out the juice using a squeezer.

► Turn off the television, phones and tablets and ask them about their day at school, their activities etc.

► Eat meals together with your children whenever possible and set a good example by letting them see you enjoying healthy foods.

► Let the whole family share the same food with your children, showing them that the food is for everyone and not just for them.



Οι συνταγές της Στεφανίας

Η Στεφανία Μιτσιδου είναι μέλος της οικογένειας Μιτσιδη και βασικό στέλεχος του τμήματος Μάρκετινγκ της εταιρείας. Λατρεύει τη μαγειρική και σαν μητέρα θέλει να προσφέρει στον γιο της σπιτικά και υγιεινά γεύματα καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας, χωρίς να υστερούν από γεύση. Στο βιβλίο αυτό θα βρείτε τις αγαπημένες συνταγές του γιου της.

Stephania Mitsides is a member of the Mitsides family and works in the company's marketing department. She loves cooking and as a mum she always tries to offer her son homemade, healthy and tasty meals throughout the day. In this book you will find some of her son's favourite meals.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στις συνταγές που ακολουθούν επιλέξαμε να αποφεύγουμε όσο γίνεται το τηγάνισμα σε λάδι, αποφεύγαμε επίσης την χρήση επεξεργασμένης ζάχαρης και αντικαταστήσαμε όπου ήταν δυνατό το αλάτι με φυσική σκόνη λαχανικών. Οι μερίδες σε όλες τις συνταγές είναι παιδικές.

Note: In the recipes that follow we selected to avoid any frying in oil, where possible. We have also avoided using refined sugar and tried to substitute salt with natural vegetable powder. Servings mentioned are for children.



Διατροφολόγος - Μυρτώ Δημητρίου

Η Μυρτώ κατέχει πτυχίο BSc στη Διατροφολογία και Διαιτολογία και μεταπτυχιακά διπλώματα Εφαρμοσμένης Δημόσιας Υγείας και Εφαρμοσμένης Διατροφής και Διαιτολογίας / Κλινικής Διαιτολογίας. Εργάζεται σαν διατροφολόγος και ασχολείται ιδιαίτερα με παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα βάρους. Έχει εμφανιστεί σε τηλεοπτικές εκπομπές καλύπτοντας θέματα υγείας και διατροφής. Συνεργάζεται με διάφορα γυμναστήρια στη Λευκωσία παρέχοντας διατροφικές συμβουλές.

Tηλ: 99592251 Email: mirtodemetrioudiet@gmail.com
Instagram: [mirtodemetrioudiet](https://www.instagram.com/mirtodemetrioudiet)

Mirto has a BSc degree in Nutrition and Dietetics, a Master's degree in Applied Public Health and a second Master's degree in Applied Nutrition and Dietetics /Clinical Dietetics. She is a practicing nutritionist and deals with many children facing weight problems. She has appeared on TV shows covering the subject of health and nutrition. She has also been working with various gyms in Nicosia, providing nutritional advice.

Tel: 99592251 Email: mirtodemetrioudiet@gmail.com
Instagram: [mirtodemetrioudiet](https://www.instagram.com/mirtodemetrioudiet)





Σπιτικό ψωμί

ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΡΒΕΛΙ 900γρ.

ΥΛΙΚΑ

200 γρ Φαρίνα «00» ΜΙΤΣΙΔΗ
200 γρ Αλεύρι Ολικής Άλεσης ΜΙΤΣΙΔΗ
230 γρ Χωριάτικο Αλεύρι ΜΙΤΣΙΔΗ
30 γρ σπόρους chia
2 κουταλιές σπόρους σουσαμιού
450 ml νερό
1 κουταλιά βούτυρο ανάλατο, λιωμένο
1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 κουταλάκι ψιλό θαλασσινό αλάτι
1 σακουλάκι στιγμιαία μαγιά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μικρό μπολ, ανακατέψτε τους σπόρους chia και το σουσάμι με 100ml νερό. Μέσα σε λίγα λεπτά το μίγμα θα γίνει σαν ζελέ.

Στον κάδο του αρτοποιασκευαστή σας, προσθέστε το υπόλοιπο νερό και μετά το βούτυρο και το λάδι. Προσθέστε το μίγμα chia, το αλάτι και ακολουθήστε το αλεύρι. Κάνετε μια μικρή τρύπα στο αλεύρι και προσθέστε τη μαγιά. Κλείστε το καπάκι της μηχανής, επιλέξτε από το μενού την επιλογή Whole Wheat και περιμένετε να ζυμωθεί καλά από τη μηχανή (περίπου 2-3 λεπτά).

Αφαιρέστε τη ζύμη από τον κάδο, ώστε να μπορέσετε να αφαιρέσετε τον γάντζο ανάμιξης. Βάλτε τη ζύμη πίσω στο μηχανήμα, κλείστε το καπάκι και αφήστε τον αρτοποιασκευαστή σας να κάνει τη δουλειά του! Το ψωμί σας θα είναι έτοιμο σε περίπου 3 ώρες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Το να φτιάχνεις το δικό σου ψωμί είναι σίγουρα ότι καλύτερο, αφού ελέγχεις σου όλα τα συστατικά του. Είναι επίσης μια όμορφη διαδικασία που μπορείς να μοιραστείς με το παιδάκι σου. Είναι όμως και χρονοβόρα, γι' αυτό σας προτείνουμε να επενδύσετε σε έναν αρτοποιασκευαστή (breadmaker). Είναι ευκολόχρηστος και γνήνει το ψωμί σας ενώ εσείς λείπετε!

NUTRITIONIST'S TIP

Homemade bread is the healthiest choice, as you are in control of all ingredients that go in it. Breadmaking is also a rewarding experience that you can share with your little ones. As it is a time consuming process, we would suggest you invest in a breadmaker. It's easy to use and it bakes your bread while you are away!

Homemade bread

FOR A 900G LOAF

INGREDIENTS

200g Mitsides Plain Flour
200g Mitsides Wholemeal Flour
230g Mitsides Village flour
30g chia seeds
2 Tbsp sesame seeds
450 ml water
1 Tbsp unsalted butter, melted
1 Tbsp olive oil
1 tsp fine sea salt
1 sachet instant yeast

METHOD

In a small bowl, mix the chia seeds and sesame with 100ml of water. Within a few minutes the mixture will become like a jelly. In the bucket of your bread maker, add the remaining water and then the butter and oil. Add the Chia mixture, the salt and follow with the flour. Make a little hole in the flour and add the yeast. Close the lid of the machine, select the whole meal option and wait for the dough to be kneaded well by the machine (about 2-3 minutes). Remove the dough from the bucket so you can remove the mixer paddle. Put the dough back in the machine, close the lid and let the bread maker do its job! Your bread will be ready in about 3 hours.

Κινόα με κανέλα, μέλι και φρούτα

ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

60γρ Κινόα ΜΙΤΣΙΔΗ
300 ml νερό
1 κουταλιά σούπας μέλι
1 κουταλάκι σκόνη κανέλας
Ανανά, κομμένο σε μικρούς κύβους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλύνετε την κινόα σε κρύο νερό, στραγγίξτε την και βάλτε την σε μικρό κατσαρολάκι. Προσθέστε το νερό και την κανέλα και βράστε μέχρι να κοχλάσει. Προσθέστε το μέλι και μαγειρέψτε για 10 λεπτά ή μέχρι να απορροφηθεί πλήρως το νερό. Αφήστε την να κρυώσει.

Βάλτε την κινόα σε ένα μπολ και προσθέστε από πάνω περισσότερη κανέλα, τους κύβους ανανά ή οποιοδήποτε άλλο κομμένο φρούτο ή ξηρούς καρπούς προτιμά το παιδάκι σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Η Κινόα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε πρωτεΐνη και η μόνη φυτική τροφή που περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που δεν παράγονται φυσικά από τον οργανισμό και πρέπει να λαμβάνονται με την τροφή. Είναι επίσης μια καλή επιλογή για παιδιά που έχουν δυσανεξία στη γλουτένη.

NUTRITIONIST'S TIP
Quinoa is very rich in protein and also the only vegetal food that contains all essential amino-acids that cannot be naturally produced by our body and need to be taken through food. It is also a great gluten-free option if your child has gluten intolerance.

Quinoa with cinnamon, honey and fruit

FOR 2 SERVINGS

INGREDIENTS

60g Mitsides white quinoa
300ml water
1 Tbsp raw honey
1 tsp cinnamon powder
some pineapple, cut in cubes

METHOD

Wash the quinoa in cold water, rinse and add to a small saucepan. Add the water and cinnamon and bring to a boil. Add the raw honey and cook for 10 minutes or until water has been fully absorbed. Let it cool. Add the quinoa in a bowl and top with more cinnamon powder, pineapple cubes or any other chopped fruit or nuts your child likes.





Best Before: 30/08/2020

MITSIDES

Φαρίνα «00»
PLAIN FLOUR

1Kg e



Κρέπες με σπιτική κρέμα φουντουκιού και μπανάνα

ΓΙΑ 15 ΚΡΕΠΕΣ & 1 ΒΑΖΑΚΙ ΚΡΕΜΑΣ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

Για τις κρέπες:

- 1 φλιτζάνι Φαρίνα «00» ΜΙΤΣΙΔΗ
- 4 μεγάλα αυγά
- 1 ½ φλιτζάνι γάλα
- 1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
- Λίγες μπανάνες

Για την κρέμα φουντουκιού:

- 1 φλιτζάνι φουντούκια
- 1 ½ κουταλιά σκόνη κακάο (χωρίς ζάχαρη)
- 1/3 φλιτζάνι σιρόπι από σφένδαμο (maple syrup)
- 1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κουταλιά λάδι καρύδας
- 2 κουταλιές γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τις κρέπες: Σε ένα μεγάλο μπολ βάλτε το αλεύρι, τα αυγά, το γάλα και το εκχύλισμα βανίλιας. Ανακατέψτε καλά και αφήστε το μίγμα να «ξεκουραστεί» για 10-15 λεπτά.

Για να ετοιμάσετε την κρέμα φουντουκιού, αλέστε τα φουντούκια σε μπλέντερ. Αφού αλεστούν καλά, προσθέστε όλα τα υπόλοιπα συστατικά και ανακατέψτε καλά για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να έχετε μια ομαλή και ελαφρά υγρή πάστα. Μπορεί να χρειαστεί να σταματάτε το μπλέντερ κάθε τόσο για να μαζεύετε το μίγμα από τις πλαϊνές επιφάνειες. Αφήστε το να κρυώσει και μεταφέρετε το σε ένα αεροστεγές δοχείο. Διατηρείται στο ψυγείο σας μέχρι και δύο εβδομάδες. Βάλτε λίγο λάδι σε ένα τηγάνι και τοποθετήστε το σε μέτρια φωτιά. Όταν το τηγάνι ζεσταθεί, προσθέστε δύο κουταλιές της σούπας από το μίγμα κρέπας και σχηματίστε την κρέπα με τη βοήθεια ενός κουταλιού. Αφού περάσουν λίγα δευτερόλεπτα, γυρίστε την κρέπα από την άλλη πλευρά και αφήστε την για ένα λεπτό. Μπορείτε να φτιάξετε μέχρι και 15 κρέπες, ανάλογα με το μέγεθος που επιθυμείτε.

Συναρμολόγηση: Αλείψτε την κρέμα φουντουκιού στις κρέπες. Προσθέστε μισή μπανάνα και τυλίξτε την κρέπα σας. Κόψτε την κρέπα σε κομμάτια και σερβίρετε!



Crepes with homemade Hazelnut spread and banana

FOR 15 CREPES & 1 JAR HAZELNUT SPREAD

INGREDIENTS

For the crepes:

- 1 cup Mitsides Plain flour
- 4 large eggs
- 1 ½ cups milk
- 1 tsp vanilla extract
- A few bananas

For the hazelnut spread:

- 1 cup hazelnuts
- 1 ½ Tbsp unsweetened cacao powder
- 1/3 cup maple syrup
- 1 tsp vanilla extract
- 1 Tbsp coconut oil
- 2 Tbsp milk

METHOD

In a large bowl, combine flour, eggs, milk and vanilla, mix well and let it rest for 10-15 minutes.

In a food processor, blend the hazelnuts very well. Add all other ingredients and blend for 5 minutes, until you have a smooth and slightly runny paste. Let it cool, transfer to an air tight container and store in the fridge for up to two weeks.

Grease a frying pan and place on medium heat. Once hot, add two tablespoons of batter and swirl the spoon to form a crepe. After a few seconds flip the crepe on the other side and let it cook for a minute. You will have about 15 crepes.

Spread some hazelnut paste on each crepe. Add half a banana and roll tightly. Cut in thick slices and serve!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Τα φουντούκια περιέχουν υγιή λιπαρά και φλαβονοειδή τα οποία ενισχύουν την υγεία του εγκεφάλου και μειώνουν τα αλλεργικά συμπτώματα.

NUTRITIONIST'S TIP
Hazelnuts contain healthy fats that protect the heart and flavonoids that support brain health and reduce symptoms associated with allergies.

Φριτάτα αυγού με λαχανικά

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 4 αυγά
- 1/3 φλιτζάνι γάλα πλήρες
- 1/3 φλιτζάνι τυρί, τριμμένο
- 1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών
- ½ κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 πορτοκαλί πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 ντομάτα, ψιλοκομμένη
- 1 καρότο, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές καλαμπόκι
- 1 κουταλάκι ελαιόλαδο
- ½ κουταλάκι ανάμικτα βότανα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Σε ένα μπόλ αναμίξετε τα αυγά, το γάλα, το τυρί, τη σκόνη λαχανικών και την πάπρικα.
Σε ένα πυρίμαχο τηγάνι, ζεστάνετε το λάδι και τσιγαρίστε τα κρεμμύδια. Όταν μαλακώσουν, προσθέστε το καρότο και την πιπεριά και ψήστε για μερικά λεπτά, προσθέτοντας λίγο νερό για να μην κολλήσουν στο τηγάνι. Προσθέστε την ντομάτα και το καλαμπόκι και ψήστε για 2 λεπτά. Προσθέστε τα αυγά, ανακατέψτε γρήγορα και έπειτα μεταφέρετε το στο φούρνο. Ψήστε για 20 λεπτά περίπου, μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια. Κόψτε τη φριτάτα σε 4 κομμάτια και σερβίρετε!

Σημ: Μπορείτε να προσθέσετε και άλλα λαχανικά της αρεσκείας σας.



SUPER FOOD

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Αυτό το ψάτο σας δίνει την ευχέρεια να «κρύψετε» υγιεινά λαχανικά στο ψάτο του παιδιού σας, παρέχοντας του σημαντικές βιταμίνες και ανόργανα άλατα, ιδίως βιταμίνη C.

NUTRITIONIST'S TIP
This offers a great way to "hide" some healthy veggies in your kid's meal and provide important vitamins and minerals, especially vitamin C.

Egg frittata with veggies

FOR 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 4 eggs
- 1/3 cup milk
- 1/3 cup grated cheese
- 1 tsp natural vegetable powder
- ½ tsp smoked paprika
- 1 onion, chopped
- 1 orange bell pepper, chopped
- 1 tomato, chopped
- 1 carrot, chopped
- 2 Tbsp sweetcorn
- 1 tsp olive oil
- ½ tsp mixed herbs



METHOD

Preheat the oven to 180°C.
In a bowl mix the eggs, milk, cheese, vegetable powder and paprika.
In a medium sized cast iron skillet (or ovenproof frying pan) heat the oil and add the onions. When softened, add the carrots and orange peppers and cook for a few minutes, adding a bit of water so that they don't stick to the pan. Add the tomatoes and corn and cook for 2 more minutes. Add the egg mixture to the pan, mix quickly and place in the oven. Bake for about 20 minutes until the surface is golden brown. Slice in 4 and serve!

Note: You can use any vegetables you like for this frittata!





Γαλλικό τوست με σιρόπι σφενδάμου και φράουλες

ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

4 φέτες άσπρο ψωμί
2 κουταλιές βούτυρο
1 αυγό
½ φλιτζάνι γάλα πλήρες
½ κουτάλι εκχύλισμα βανίλιας
½ κουταλάκι κανέλα
1 κουταλάκι σιρόπι σφενδάμου (maple syrup)
Λίγες φράουλες κομμένες σε φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μικρό μπολ ανακατέψτε το αυγό, το γάλα, τη βανίλια και την κανέλα. Μεταφέрте το μίγμα σας σε ένα βαθύ πιάτο και τοποθετήστε μια φέτα ψωμί σε αυτό, καλύπτοντας καλά και τις δύο πλευρές.

Ζεστάνετε ένα τηγάνι και προσθέστε το βούτυρο. Μόλις λιώσει, τοποθετήστε τη φέτα του ψωμιού και αφήστε την για περίπου ένα λεπτό μέχρι να ροδίσει λίγο. Αναποδογυρίστε και ψήστε για ένα ακόμη λεπτό. Με μια σπάτουλα αφαιρέστε τη φέτα ψωμιού από το τηγάνι και τοποθετήστε την σε ένα πιάτο.

Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία για όλες τις φέτες. Προσθέστε το σιρόπι σφενδάμου, τις φράουλες και σερβίρετε.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Αυτό είναι ένα ιδανικό γεύμα για
παιδιά που τους αρέσουν τα γλυκά.
Επιπλέον, το αυγό, το γάλα και οι
φράουλες που περιέχει το κάνουν μια
νόστιμη και υγιεινή επιλογή για πρωινό.

NUTRITIONIST'S TIP
This is a great meal for kids with a sweet
tooth! Also, the egg, milk and strawberries
make it a yummy and healthy option for
breakfast.

French toast with maple syrup and strawberries

FOR 2 SERVINGS

INGREDIENTS

4 slices white bread
2 Tbsp butter
1 egg
½ cup milk
½ tsp vanilla extract
½ tsp cinnamon
1 tsp maple syrup
some strawberries, sliced

METHOD

In a small bowl mix the egg, milk, vanilla and cinnamon. Transfer the mixture to a deep dish and place one slice of bread in the mixture, coating both sides well. Heat a frying pan and add the butter. Once it has melted, place the slice of bread and let it cook for a minute or so until slightly browned. Flip on the other side and cook for one minute longer. With a spatula, remove from the pan and place on a plate. Do the same for the other slices. Top with the maple syrup and strawberries.



Τορτίγια Ολικής Άλεσης με αυγό και αβοκάντο

ΓΙΑ 2 ΜΕΓΑΛΕΣ ΤΟΡΤΙΓΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 2 πίτες τορτίγιας ολικής άλεσης
- 1 ώριμο αβοκάντο, κομμένο σε φέτες ή κύβους
- 1 ντομάτα, ψιλόκομμένη
- 1 βραστό αυγό, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές τριμμένο τυρί
- 1 πρέζα θαλασσινό αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε την κάθε πίτα τορτίγιας σε ένα πιάτο και αρχίστε να βάζετε πάνω τα υλικά. Στην κάτω πλευρά της κάθε πίτας τοποθετήστε μια γραμμή από αβοκάντο.

Προσθέστε από πάνω το αυγό, τις ντομάτες, το τυρί και πολύ λίγο αλάτι.

Και με τα δύο σας χέρια αρχίστε να τυλίγετε τις πίτες προς τα πάνω και σφικτά!

Κόψτε στη μέση και σερβίρετε!



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Τα αυγά είναι μια πλήρης πρωτεϊνούχα τροφή η οποία βοηθά τα παιδιά να μεγαλώσουν και να έχουν υγεία και να είναι δυνατά. Ο συνδυασμός του αυγού με το αβοκάντο βοηθά ιδιαίτερα στην υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου.

NUTRITIONIST'S TIP
Eggs are a complete protein food that helps kids grow bigger and stronger. The combo of egg and avocado particularly helps in the healthy development of the brain.

Wholemeal tortilla wraps with egg and avocado

FOR 2 LARGE WRAPS

INGREDIENTS

- 2 wholemeal tortilla wraps
- 1 ripe avocado, sliced or cubed
- 1 tomato, chopped
- 1 boiled egg, chopped
- 2 Tbsp grated cheese
- a pinch of sea salt

METHOD

Place each tortilla wrap on a plate and start to assemble. On the bottom side of each tortilla, place a horizontal line of avocado. Add egg on top, tomatoes, cheese and salt. Using both your hands start rolling the tortillas upwards and tightly! Cut in half and serve!





Mixed berries
marmelade

Βρώμη με σπιτική μαρμελάδα μούρων, γάλα και μέλι

ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

ΥΛΙΚΑ

½ φλιτζάνι βρώμη
½ φλιτζάνι γάλα
1 κουταλάκι μέλι
λίγες φράουλες και μαύρα φραγκοστάφυλα
1 κουταλιά μαρμελάδας μούρων

Για τη μαρμελάδα:

2 φλιτζάνια κατεψυγμένα μικτά μούρα
2 κουταλιές σπόρων chia
1 κουταλιά σιρόπι σφενδάμου (maple syrup)
1 κουταλάκι φρέσκο χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παρασκευή μαρμελάδας:

Προσθέστε τα κατεψυγμένα μούρα σε μια μέτρια κατσαρόλα και βράστε σε μέτρια φωτιά. Μόλις τα μούρα ξεπαγώσουν, προσθέστε τους σπόρους chia. Όταν τα μούρα αρχίσουν να διαλύονται προσθέστε το σιρόπι σφενδάμου και το χυμό λεμονιού και συνεχίστε να βράζετε για 10 λεπτά μέχρι να έχετε μια λεία και ελαφρώς ρευστή μαρμελάδα. Αφήστε να κρυώσει εντελώς και φυλάξτε την στο ψυγείο σε αεροστεγές δοχείο (διατηρείται έως και 2 εβδομάδες).

Ετοιμασία πρωινού με βρώμη:

Σε μια μικρή κατσαρόλα προσθέστε τη βρώμη και το γάλα και σιγοβράστε ανακατεύοντας μέχρι το μίγμα να ζεσταθεί αλλά όχι να κοχλάσει. Το μεταφέρετε σε ένα μπολ πρωινού και προσθέστε τη μαρμελάδα, το μέλι, τις φράουλες και τα φραγκοστάφυλα ή οποιοδήποτε άλλο φρούτο ή ξηρούς καρπούς αρέσουν στο παιδάκι σας!



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
• Τα μούρα είναι τα καλύτερα φρούτα σε ό,τι αφορά τις αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές τους, αλλά και για τον πολύ χαμηλό γλυκαιμικό τους δείκτη.
• Το σιρόπι σφενδάμου είναι ένα πιο υγιεινό, φυσικό γλυκαντικό που μπορεί να αντικαταστήσει την ελαφρώς επεξεργασμένη ζάχαρη σχεδόν παντού. Αισιό φροντίστε να χρησιμοποιείτε αγνό σιρόπι σφενδάμου.

NUTRITIONIST'S TIP
• Berries are the best fruit in terms of their antioxidant and anti-inflammatory properties, as well as their very low glycemic index.
• Maple syrup is a healthier natural sweetener that can substitute refined sugar in most occasions. Just make sure you use pure maple syrup.

Oats with homemade berry jam, milk and honey

FOR 1 PORTION

INGREDIENTS

½ cup porridge oats
½ cup milk
1 tsp honey
some strawberries and blackcurrants
1 Tbsp mixed berry jam

For the jam:

2 cups frozen mixed berries
2 Tbsp chia seeds
1 Tbsp maple syrup
1 tsp fresh lemon juice

METHOD

For the jam: Place the frozen berries in a medium sized saucepan over medium heat. When they have defrosted, add the chia seeds. When the berries start breaking down, add the maple syrup and lemon juice and cook for 10 minutes until you have a smooth and slightly runny jam. Let it cool completely and store in the fridge in an air tight container (it keeps for up to 2 weeks).

Prepare your oats breakfast: In a small saucepan add the oats and milk and stir over medium heat until the mixture is warm enough but not boiling. Transfer to a breakfast bowl and top with the jam, honey, strawberries and blackcurrants or any other fruit or nuts your child likes!

Τοστάκι με τυρί και αβοκάντο

ΓΙΑ 1 ΤΟΣΤ

ΥΛΙΚΑ

- 2 φέτες ψωμιού
- ½ ώριμο αβοκάντο
- 1 κουταλάκι χυμό λεμονιού
- 1 φέτα τυρί τσένταρ (ή άλλο τυρί που λιώνει)
- 2 κοφτά κουταλάκια βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μικρό μπολ λιώστε το αβοκάντο μαζί με το χυμό λεμονιού.

Πάρτε μια φέτα ψωμί και αλείψτε την μία πλευρά με 1 κουταλάκι βούτυρο. Κάνετε το ίδιο με την άλλη φέτα.

Τοποθετήστε το τυρί στη μια φέτα στην πλευρά που δεν έχετε βουτυρώσει και απλώστε από πάνω τον πολτό του αβοκάντο. Καλύψτε με την άλλη φέτα, με τη βουτυρωμένη πλευρά προς τα πάνω.

Ζεσταίνετε ένα αντικοληπτικό τηγάνι και τοποθετήστε το σάντουιτς.

Ψήνετε μέχρι η κάτω βουτυρωμένη πλευρά να πάρει χρυσαφί χρώμα (1-2 λεπτά) και μετά γυρίζετε το σάντουιτς στην άλλη βουτυρωμένη πλευρά.

Το τοστάκι είναι έτοιμο όταν και οι 2 βουτυρωμένες πλευρές έχουν πάρει χρώμα και το τυρί έχει λιώσει.

Κόψτε το τοστάκι σε 2 ή 4 κομμάτια και σερβίρετε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Τα Αβοκάντο προστατεύουν τη γενική υγεία των παιδιών σας, χάρις στις αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιμικροβιακές ιδιότητές τους, οι οποίες συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου.

NUTRITIONIST'S TIP
Avocados protect your child's overall health with its antioxidant, anti-inflammatory and antimicrobial properties by contributing to the healthy development of the brain.

Cheese and avocado toastie

FOR 1 TOASTIE

INGREDIENTS

- 2 slices of bread
- ½ ripe avocado
- 1 tsp lemon juice
- 1 slice of cheddar cheese
- (or any other cheese that melts)
- 2 tsp butter (level)

METHOD

In a small bowl mash the avocado and mix with the lemon juice. Take one slice of bread and spread one teaspoon of butter on one side. Do the same for the other slice. Place the cheese on one of the slices (on the side that hasn't been buttered) and spread the avocado mash on top. Cover with the other slice, buttered side up.

Heat a non-stick skillet and place the sandwich. Let the one buttered side slightly brown (1-2 minutes) and then turn to the other buttered side. The toastie is ready when both buttered sides are slightly browned and the cheese has melted. Cut in 2 or 4 pieces and serve.



**SUPER
FOOD**





Κοτόπουλο Ποπ κορν με πουρέ γλυκοπατάτας

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

2 στήθη κοτόπουλο, κομμένα σε μικρούς κύβους
1 μικρό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
1 μεγάλη ντομάτα, ψιλοκομμένη
1 κουταλιά ελαιόλαδο
2 κουταλιές χυμό λεμονιού
½ κουταλάκι σκόνη σκόρδου
2 αυγά, χτυπημένα
1 φλιτζάνι ξηρή αναρή, τριμμένη
1 φλιτζάνι φρυγανιά τριμμένη
1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών

Για τον πουρέ:

2 μεγάλες γλυκοπατάτες, κομμένες σε κύβους
1 φλιτζάνι άσπρα φασόλια μαγειρεμένα
1 κουταλάκι σκόρδο αλεσμένο
1 κουταλιά χυμό λεμονιού
Λίγο θαλασσινό αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρετε τους κύβους κοτόπουλου τοποθετώντας τους σε μια σακούλα μαγειρέματος μαζί με το κρεμμύδι, την ντομάτα, το ελαιόλαδο, τη σκόνη σκόρδου και τον χυμό λεμονιού. Βεβαιωθείτε ότι οι κύβοι κοτόπουλου καλύπτονται καλά με τη σάλτσα και αφήστε να μαριναριστούν για περίπου 30 λεπτά.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.

Τοποθετήστε τα χτυπημένα αυγά σε ένα μπολ. Σε βαθύ πιάτο αναμίξτε την αναρή με τη φρυγανιά και τη σκόνη λαχανικών.

Πάρτε ένα κομμάτι κοτόπουλο, βυθίστε το στο αυγό και στη συνέχεια κυλήστε το στο μίγμα της αναρής, ώστε όλες οι πλευρές να καλυφθούν.

Τοποθετήστε το κοτόπουλο σε ένα μέτριο πυρίμαχο σκεύος. Επαναλάβετε μέχρι να καλυφθούν όλοι οι κύβοι κοτόπουλου και τοποθετήστε τους στο πυρίμαχο σκεύος. Ψήστε στον φούρνο για περίπου 40 λεπτά.

Εν τω μεταξύ, σε μια μέτρια κατσαρόλα με βραστό νερό, προσθέστε τις γλυκοπατάτες και το σκόρδο. Σιγοβράστε για περίπου 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν εντελώς οι γλυκοπατάτες. Στραγγίξτε και τοποθετήστε το μίγμα σε ένα μπλέντερ. Έπειτα, προσθέστε τα φασόλια, τον χυμό λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατέψτε μέχρι να έχετε έναν ομοιόμορφο πουρέ.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Αντικαταστήστε τα Chicken Nuggets των εμπορίων με το δικό σας, σπιτικό τραγανό κοτόπουλο, που είναι το ίδιο νόστιμο και σίγουρα πιο υγιεινό!

NUTRITIONIST'S TIP
Replace commercial chicken nuggets with your own homemade popcorn chicken, which is as yummy and much healthier!

Popcorn chicken with sweet potato mash

FOR 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 chicken breasts, cut in small cubes
1 small onion, thinly sliced
1 large tomato, chopped
1 Tbsp olive oil
2 Tbsp lemon juice
½ tsp garlic powder
2 eggs, beaten
1 cup dry anari cheese, grated
1 cup breadcrumbs
1 tsp natural vegetable powder

For the mash:

2 large sweet potatoes, cubed
1 cup white beans, cooked
1 tsp garlic, minced
1 Tbsp lemon juice,
Sea salt and pepper



METHOD

Marinate the chicken for about 30 minutes by adding it in a food bag together with the onion, tomato, olive oil, garlic powder and lemon juice.

Preheat the oven to 180°C. Place the beaten eggs in a bowl. In a deep plate mix the anari with the breadcrumbs and vegetable powder. Take a piece of chicken, dip it in the egg and then roll in the anari mixture so that all sides are coated. Place the chicken in a medium sized ovenproof oven dish. Repeat until all chicken cubes are coated and placed in the oven dish. Cook in the oven for about 40 minutes.

In the meantime, in a medium sized saucepan with boiling water, add the sweet potatoes and garlic. Simmer for about 10 minutes until the sweet potatoes have softened completely. Drain and place in a food processor. Also add the beans, lemon juice, salt and pepper and pulse until you get a nice mash.

Ζυμαρικά Κοχύλια με κοτόπουλο και μπρόκολο

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 2 φλιτζάνια Κοχύλια ΜΙΤΣΙΔΗ
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 φλιτζάνια γάλα
- 1 φλιτζάνι ζεστό νερό
- 1 φιλέτο κοτόπουλο, κομμένο σε κύβους
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 1 μικρό μπρόκολο, κομμένο σε μικρά μπουκετάκια
- 1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών
- 1 φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο, τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρετε το κοτόπουλο, τοποθετώντας το σε μια σακούλα μαγειρέματος μαζί με το ελαιόλαδο, τη σάλτσα σόγιας και τον χυμό λεμονιού. Τοποθετήστε το στο ψυγείο για περίπου 30 λεπτά.

Μην ανησυχήσετε εάν δεν έχετε χρόνο για το μαρινάρισμα. Απλώς αναμίξτε όλα τα υλικά μαζί!

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.

Τοποθετήστε ένα τηγάνι στη φωτιά για να ζεσταθεί καλά.

Προσθέστε μέσα τους κύβους κοτόπουλου ένα ένα και μαγειρέψτε την κάθε πλευρά για 2 λεπτά ή μέχρι να ψηθεί εντελώς.

Τοποθετήστε το μαγειρεμένο κοτόπουλο σε ένα μπολ και αφήστε το στην άκρη.

Σε μια μέτρια κατσαρόλα, προσθέστε το νερό, το γάλα και τη σκόνη λαχανικών.

Όταν το μίγμα κοχλάσει, προσθέστε τα ζυμαρικά και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και ψήστε για 6 λεπτά.

Προσθέστε το μπρόκολο και περιμένετε για 2 ακόμη λεπτά μέχρι να γίνουν τα ζυμαρικά σας.

Προσθέστε το κοτόπουλο, το μοσχοκάρυδο και το ½ φλιτζάνι τυρί cheddar και ανακατέψτε. Μεταφέρετε σε ένα πυρίμαχο σκεύος.

Προσθέστε το υπόλοιπο τριμμένο τυρί τσένταρ στην επιφάνεια και ψήστε στον φούρνο για 10-15 λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί και να πάρει χρυσαφί χρώμα!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Το μπρόκολο περιέχει πολλές φυτικές ίνες που βοηθούν τη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος του παιδιού σας.

NUTRITIONIST'S TIP
Broccoli has plenty of healthy fiber to keep your children's digestive system working properly.

Pasta shells with chicken and broccoli

FOR 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 2 cups Mitsides conchiglie
- 1 small onion, chopped
- 2 cups milk
- 1 cup boiling water
- 1 chicken breast, cut in cubes
- 1 Tbsp olive oil
- 1 Tbsp soy sauce
- 1 Tbsp lemon juice
- 1 small broccoli head, cut in small florets
- 1 tsp natural vegetable powder
- 1 cup cheddar cheese, grated
- a pinch nutmeg, grated



METHOD

Start by marinating the chicken. In a food bag add the chicken cubes with the olive oil, soy sauce and lemon juice. Place in the fridge for about 30 mins. If you don't have time to marinate don't worry, just mix the ingredients together in a bowl.

Preheat the oven to 180°C.

Place a large skillet on high heat. When it is very hot, add the chicken cubes one by one. Cook each side for 2 minutes. Place the cooked chicken in a bowl and set aside.

In a medium sized pot, add the water, milk and vegetable powder. When the liquid has boiled, add the pasta and chopped onion and cook for 6 minutes. Add the broccoli and cook for 2 more minutes until pasta is cooked. Add the chicken, nutmeg and ½ cup cheddar cheese to the pasta. Transfer to an ovenproof dish. Add the remaining grated cheddar cheese on top and bake in the oven for 15 minutes until the cheese has melted and turned golden brown.



MITSIDES

Quality Pasta



1932

Pasta Fun με σάλτσα από λαχανικά

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

250g Pasta Fun ΜΙΤΣΙΔΗ
200g Περαστή ντομάτα ΜΙΤΣΙΔΗ
1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένο
1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 μέτριο κολοκυθάκι, ψιλοκομμένο
1 μέτριο καρότο, τριμμένο
1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη
1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών
1 κουταλάκι μέλι
1 κουταλάκι ελαιόλαδο
Λίγο πιπέρι
Τριμμένο τυρί για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μέτριο τηγάνι βράστε το λάδι και προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Όταν μαλακώσουν, τοποθετήστε τα λαχανικά, τη σκόνη λαχανικών και το πιπέρι. Τηγανίστε για 2-3 λεπτά και έπειτα προσθέστε την περαστή ντομάτα και το μέλι. Ψήστε για 10-15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά μέχρι να «δέσει».

Αλέστε τη σάλτσα με ένα μπλέντερ χειρός.

Εάν κρίνετε πως το μίγμα είναι υπερβολικά παχύρρευστο, τότε προσθέστε λίγο νερό από τα μακαρόνια.

Στο μεταξύ, ψήστε τα μακαρόνια σε κοχλαστό νερό, ακολουθώντας τις οδηγίες στο πακέτο.

Σουρώστε τα μακαρόνια, αναμίξτε τα με τη σάλτσα και σερβίρετε μέσα σε μικρά μπόλ. Προσθέστε από πάνω το τριμμένο τυρί.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Ακόμα ένας τρόπος για να κάνετε το παιδάκι σας να φάει τα λαχανικά τον κωλός ιδιοτροφίες! Επίσης, να ξέρετε ότι η περαστή ντομάτα ή σάλτσα ντομάτας και γενικά οι ψημένες ντομάτες είναι καλύτερη πηγή λυκοπένιου από ότι οι φρέσκες ντομάτες. Το λυκοπένιο είναι ένα από τα ισχυρότερα αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην εδραίωση οσφυϊνών ήτων στο DNA των κυττάρων του οργανισμού μας από διάφορες ασθένειες.

NUTRITIONIST'S TIP

This is another easy way to make your child eat veggies without protest! Also please note that passata or tomato paste is a better source of lycopene than fresh tomatoes. Lycopene is a most powerful antioxidant that helps repair body cells from DNA damage, from various illnesses.

Kids Pasta with hidden veggie sauce

FOR 4 SERVINGS

INGREDIENTS

250g Mitsides Pasta Fun
200g Mitsides tomato passata
1 garlic clove, minced
1 small onion, chopped
1 medium sized zucchini, chopped
1 medium sized carrot, grated
1 red bell pepper, chopped
1 tsp natural vegetable powder
1 tsp raw honey
1 tsp olive oil
some pepper
grated cheese for serving

METHOD

In a medium sized saucepan, heat the oil and add the onion and garlic. When softened, add the vegetables, vegetable powder and pepper. Cook for 2-3 minutes and add the passata and honey. Cook for 10-15 minutes until liquid thickens. With a hand blender, blend the sauce. You will have a thick texture but you can add some warm water to loosen it up.

In the meantime, cook the pasta in plenty of boiling water, following pack instructions. Drain the pasta, mix with the sauce, serve in bowls and add grated cheese on top.





Μπιφτέκι με κινόα και καλλούμι

ΓΙΑ 6 ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

100g κόκκινη κινόα ΜΙΤΣΙΔΗ
300ml νερό
1 φλιτζάνι καλλούμι, τριμμένο
1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
1 αυγό, χτυπημένο
½ φλιτζάνι άσπρα φασόλια ή γλυκοπατάτα, ψημένα
1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών
½ κουταλάκι σκόνη σκόρδου
1 πρέζα θαλασσινό αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Ξεπλύνετε την κινόα και τοποθετήστε την σε μια μικρή κατσαρόλα με το νερό. Προσθέστε τη σκόνη λαχανικών και μαγειρέψτε για περίπου 10 λεπτά μέχρι να απορροφηθεί όλο το υγρό. Αφήστε την να κρυώσει.

Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί, συμπεριλαμβανομένης και της ήδη μαγειρεμένης κινόα. Σχηματίστε 6 μπιφτέκια μεσαίου μεγέθους και τοποθετήστε τα σε ταψί ψησίματος το οποίο έχετε επενδύσει με χαρτί ψησίματος.

Ψήστε τα στο φούρνο για περίπου 40 λεπτά.

Τέλος, σερβίρετε όπως ακριβώς θα σερβίρατε και ένα οποιοδήποτε άλλο μπιφτέκι!

Σημείωση: Μπορείτε να τηγανίσετε τα μπιφτέκια, κυρίως για μεγαλύτερη γευστική απόλαυση! Ωστόσο, επειδή η συνταγή απευθύνεται κυρίως σε παιδιά, θα ήταν προτιμότερο να τα ψήσετε στο φούρνο για ένα πιο ισορροπημένο και υγιεινό γεύμα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Ο συνδυασμός των συστατικών της συνταγής αυτής το κάνουν ένα πλήρες γεύμα για το παιδί σας. Επίσης, είναι μια εναλλακτική χορτοφαγική επιλογή, σε περίπτωση που νιώθετε ότι το παιδί σας καταναλώνει πολύ κρέας.

NUTRITIONIST'S TIP
The combo of ingredients in this recipe provides a complete meal for your child. It is also a great meat replacement, in case you feel your child eats too much meat.

Quinoa and halloumi burgers

FOR 6 BURGERS

INGREDIENTS

100g Mitsides red quinoa
300ml water
1 cup halloumi cheese, grated
1 spring onion, chopped
1 egg, beaten
½ cup white beans or sweet potato, cooked
1 tsp natural vegetable powder
½ tsp garlic powder
a pinch of sea salt and pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Rinse the quinoa and place it in a small saucepan with the water. Add 1 teaspoon of natural vegetable powder and cook for about 10 minutes until all liquid has been absorbed.

In a large bowl, mix all ingredients together, including the cooked quinoa. Form 6 medium sized burgers and place on a baking tray lined with baking paper. Bake them in the oven for about 40 minutes. Serve as you would serve a burger.

Note: A tastier option for this recipe would be to fry the burgers in oil, but since this is for children, we suggest that you bake them for a healthier meal.



Ζυμαρικά με κεφτεδάκια

ΓΙΑ 40 ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

500g βοδινό κιμά
1 αυγό, χτυπημένο
1 μήλο, τριμμένο
1 κολοκυθάκι, τριμμένο
1 κουταλιά μαϊντανό, ψιλοκομμένο
1 κουταλιά τριμμένη φρυγανιά
1 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
½ κουταλάκι σκόνη σκόρδου
1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών
1 κουταλιά ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα ντομάτας:

500g Περσστή ντομάτα ΜΙΤΣΙΔΗ
1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένο
1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 κουταλάκι πάστα ντομάτας ΜΙΤΣΙΔΗ
1 κουταλάκι ακατέργαστο μέλι ή σιρόπι σφενδάμου
1 κουταλιά φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών
φρεσκοαλεσμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Για να ετοιμάσετε τα κεφτεδάκια, βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατέψτε καλά. Σχηματίστε μικρές μπαλίτσες και τοποθετήστε τις σε ταψί επενδυμένο με χαρτί ψησίματος. Ψήστε στο φούρνο για 20 λεπτά. Γυρίστε τα κεφτεδάκια από την άλλη πλευρά και ψήστε για 15 λεπτά ακόμη.

Εν τω μεταξύ, ετοιμάστε τη σάλτσα.

Σε μέτρια κατσαρόλα, ζεστάνετε το ελαιόλαδο και προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Όταν μαλακώσουν, προσθέστε την πάστα ντομάτας, τη περσστή ντομάτα, το σιρόπι σφενδάμου, τη σκόνη λαχανικών και το πιπέρι.

Σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά για 15-20 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Αφαιρέστε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέστε τον βασιλικό και ανακατέψτε καλά. Βάλτε λίγα κεφτεδάκια στη σάλτσα και σερβίρετε με τα αγαπημένα ζυμαρικά του παιδιού σας.

Σημείωση: Αν περισσέψουν κεφτεδάκια ή σάλτσα, μπορείτε να τα φυλάξετε στην κατάψυξη μέχρι και 2 μήνες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Το βοδινό κρέας είναι ο καλύτερος τρόπος για να δώσετε στο παιδί σας σίδηρο, το οποίο είναι απαραίτητο για τη σωστή του ανάπτυξη.

NUTRITIONIST'S TIP

Beef is one of the best absorbed sources of iron, which is essential for your toddler's development.

Pasta with meatballs

FOR 40 MEATBALLS

INGREDIENTS

500g minced beef
1 egg, beaten
1 apple, grated
1 zucchini, grated
1 Tbsp parsley, chopped
1 Tbsp breadcrumbs
1 red onion, chopped
½ tsp garlic powder
1 tsp natural vegetable powder
1 Tbsp olive oil

For the tomato sauce:

1 Mitsides Tomato passata 500g
1 garlic clove, minced
1 small onion, chopped
1 tsp Mitsides tomato paste
1 tsp raw honey or maple syrup
1 Tbsp basil, chopped
1 Tbsp olive oil
1 tsp vegetable powder
freshly ground pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C. To make the meatballs, put all ingredients in a bowl and mix well. Form small balls and place on a baking tray lined with baking paper. Bake in the oven for 20 minutes. Turn balls on the other side and bake for 15 more minutes.

Meanwhile, prepare the sauce. In a medium sized saucepan, heat the olive oil and add the onion and garlic. When softened, add the tomato paste, tomato passata, maple syrup, vegetable powder and pepper. Simmer on low heat for 15-20 minutes until sauce thickens. Take the pan off the heat, add the basil and stir well. Add some meat balls to the sauce and serve with your child's favorite pasta.

Note: Any remaining meatballs and tomato sauce can be stored in the freezer to be used within 2 months.







Μελιτζανοκεφτέδες

ΓΙΑ 20 ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

1 μεσαία μελιτζάνα ψιλοκομμένη
1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
½ πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
½ φλιτζάνι پورγούρι ΜΙΤΣΙΔΗ, ψημένο
1 κουταλάκι γλυκό βαλσαμικό ξίδι
1 κουταλιά σάλτσα σόγιας (soy sauce)
1 κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
1 φλιτζάνι καρύδια
1 κουταλιά ακατέργαστο ταχίνι
1 κουταλιά κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι φρυγανιά αλεσμένη (προτιμότερο Panko)
Λίγο ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C.
Τοποθετήστε ένα τηγάνι σε ψηλή θερμοκρασία και προσθέστε 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο.
Προσθέτετε το κρεμμύδι και όταν αυτό μαλακώσει, προσθέστε τη μελιτζάνα και την πράσινη πιπεριά και τηγανίστε για 5 λεπτά.
Προσθέστε λίγο νερό εάν τα λαχανικά στεγνώσουν.
Προσθέστε την καπνιστή πάπρικα, τη σάλτσα σόγιας και το βαλσαμικό και αφήστε τα στο τηγάνι για 2 λεπτά ακόμη μέχρι να εξατμιστούν όλα τα υγρά.
Αφήστε το μίγμα να κρυώσει.
Αλέστε τα καρύδια καλά σε ένα μπλέντερ. Στη συνέχεια, προσθέστε το μίγμα μελιτζάνας, το ταχίνι και τον κόλιανδρο και αναμίξτε. Μεταφέρετε το μίγμα και το ψημένο پورγούρι σε ένα μπολ και αναμίξτε καλά.
Τοποθετήστε την αλεσμένη φρυγανιά σε ένα πιάτο.
Σχηματίστε μικρές μπάλες από το μίγμα της μελιτζάνας και του ψημένου پورγούρι. Έπειτα πασπαλίστε τις μικρές μπάλες με τη φρυγανιά και τοποθετήστε τις σε ταψί επενδυμένο με χαρτί ψησίματος. Ραντίστε με λίγο ελαιόλαδο και ψήστε για 25-30 λεπτά μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

• Οι κεφτέδες αυτοί έχουν τη γεύση του κρέατος. Γι' αυτό αν το παιδάκι σας απορρίπτει τα λαχανικά, αυτός είναι ένας τρόπος να τον τα προσφέρετε χωρίς να το καταλάβει.
• Το پورγούρι είναι πλούσιο σε φυτικές ινές, φυτικές ίνες και μαγγάνιο, τα οποία βοηθούν στην καλή λειτουργία του νευρικού και πεπτικού συστήματος και στην υγιή ανάπτυξη των οστών.

NUTRITIONIST'S TIP

• These "meatballs" can taste just like meat. So, if your kids refuse to eat veggies, this is a great way to add them to their diet, without them realizing it.
• Bulgur wheat is high in plant protein, fibre and manganese, which promote the good functionality of the nervous and digestive systems and the development of healthy bones.

Eggplant "meat" balls

FOR 20 EGGPLANT BALLS

INGREDIENTS

1 medium sized eggplant, chopped
1 small onion, chopped
½ green bell pepper, chopped
½ cup Mitsides bulgur, cooked
1 tsp balsamic vinegar
1 Tbsp Soy sauce
1 tsp smoked paprika
1 cup walnuts
1 Tbsp raw tahini
1 Tbsp coriander, finely chopped
1 cup breadcrumbs (preferably panko)
olive oil

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Place a skillet on high heat and add 1 Tbsp olive oil. Add the onion and when softened add the eggplant and green pepper and cook for 5 minutes. Add some water if the vegetables start to dry up. Add the smoked paprika, soy sauce and balsamic vinegar and cook for 2 minutes until liquids evaporate. Let the mixture cool.

In a food processor, blend the walnuts well. Then add the eggplant mixture, tahini and coriander and blend for a few seconds. Transfer to a bowl and mix with the bulgur. Place the panko breadcrumbs in a plate. Form small balls of the eggplant mixture, coat with the breadcrumbs and place on an oven tray lined with baking paper. Drizzle with a bit of olive oil and bake for 25-30 minutes until golden brown.

Ταϊλανδέζικα noodles με φιστικοβούτυρο

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

250g Φιδέ Κοφτό ΜΙΤΣΙΔΗ
1 κουταλιά σπασμέλαιο
1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
1 κουταλιά πιπερόριζα, τριμμένη
1 κουταλάκι σκόρδο, τριμμένο
½ φλιτζάνι κουνουπίδι, κομμένο σε μικρά μπουκετάκια
½ φλιτζάνι φασολάκια, κομμένα
½ φλιτζάνι καρότο, τριμμένο
2 κουταλιές καλαμπόκι
½ φλιτζάνι γάλα καρύδας (από χαρτόνι)
1 κουταλιά φιστικοβούτυρο
1 φλιτζάνι χυμό λάιμ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μέτρια κατσαρόλα με καυτό νερό βράστε τον φιδέ, ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας. Στραγγίξτε τον φιδέ και αφήστε τον στην άκρη. Σε ένα μεγάλο τηγάνι, προσθέστε το σπασμέλαιο, το σκόρδο και την πιπερόριζα. Όταν αρχίζουν να απελευθερώνουν το άρωμά τους, προσθέστε το κουνουπίδι, το καλαμπόκι, τα φασολάκια και το καρότο. Όταν μαλακώσουν ελαφρώς, προσθέστε τη σάλτσα σόγιας, το γάλα καρύδας και το φιστικοβούτυρο. Ανακατέψτε καλά και μαγειρέψτε για περίπου 5 λεπτά μέχρις ότου να δέσει το υγρό μίγμα. Προσθέστε τον φιδέ και τον χυμό λάιμ στη σάλτσα, ανακατέψτε καλά και σερβίρετε σε μικρά μπολάκια.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Το κουνουπίδι, το φασολάκι και το καρότο αποτελούν εξαιρετικές πηγές βιταμίνης C, που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου στο σώμα.

NUTRITIONIST'S TIP

Cauliflower, green beans and carrots are an excellent source of vitamin C, which supports the immune system and enhances the absorption of iron in the body.

Peanut butter Thai noodles

FOR 4 SERVINGS

INGREDIENTS

250g Mitsides Cut Vermicelli
1 Tbsp sesame oil
1 Tbsp soy sauce
1 Tbsp ginger, grated
1 tsp garlic, minced
½ cup cauliflower, cut in small florets
½ cup green beans, cut in pieces
½ cup grated carrot
2 Tbsp sweetcorn
½ cup coconut milk (from a carton box)
1 Tbsp peanut butter
1 Tbsp lime juice

METHOD

In a medium sized saucepan with plenty of boiling water, cook the vermicelli following pack instructions. Drain and set aside.

In a large frying pan, add the sesame oil, garlic and ginger. When they start to release their fragrance add the cauliflower, corn, green beans and carrot. When slightly softened, add the soy sauce, coconut milk and peanut butter. Mix well and cook for about 5 minutes until the liquid thickens. Add noodles and lime juice to the sauce, mix well and serve in bowls!



Ραβιόλες με σάλτσα από κολοκύθα

ΓΙΑ 4-5 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο ραβιόλες ΜΙΤΣΙΔΗ (375g)
- 1 φλιτζάνι κολοκύθα, ψιλοκομμένη
- 1 φλιτζάνι καρότο, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένο
- 1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών
- ½ φλιτζάνι γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μέτρια κατσαρόλα με βραστό νερό προσθέστε την κολοκύθα, το καρότο και το σκόρδο. Μαγειρέψτε για περίπου 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

Στραγγίξτε και τοποθετήστε το μίγμα σε ένα μπλέντερ. Προσθέστε τη σκόνη λαχανικών και το γάλα και χτυπήστε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να φτιάξετε μια κρεμώδη σάλτσα. Μπορείτε να αραιώσετε τη σάλτσα προσθέτοντας περισσότερο γάλα.

Μαγειρέψτε τις ραβιόλες σε μια μέτρια κατσαρόλα με καυτό νερό, ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία. Στραγγίξτε και ανακατέψτε με τη σάλτσα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

- Οι ραβιόλες είναι από τα αγαπημένα φαγητά των παιδιών. Επιπλέον, η κολοκύθα και το καρότο είναι πλούσια σε Βιταμίνη Α και Β-Καροτίνη, που προστατεύουν από άσθμα και διαβήτη, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθούν στην υγεία των ματιών.
- Αν σας περισσέψει σάλτσα κωφεύστε να τη διατηρήσετε στην κατάψυξη μέχρι και 2 μήνες.

NUTRITIONIST'S TIP

- Ravioli is usually a kid's favorite. In addition, pumpkins and carrots are high in Vitamin A and Beta-Carotene, which protect against asthma and diabetes, boost the immune system and promote eye health.
- If you have leftover sauce you can freeze it and keep it for 2 months.

Ravioles with pumpkin sauce

FOR 4-5 SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 pack Mitsides Ravioli(375g)
- 1 cup pumpkin, cut in small pieces
- 1 cup carrot, sliced
- 1 garlic clove, minced
- 1 tsp natural vegetable powder
- ½ cup milk

METHOD

In a medium sized saucepan with boiling water, add the pumpkin, carrot and garlic. Cook for about 15 minutes until very soft. Drain, and place in a food processor. Add the vegetable powder and milk and pulse until you have a creamy sauce. You can loosen the sauce by adding more milk.

Cook the ravioli in a medium saucepan with plenty of boiling water, following pack instructions. Drain and mix with the sauce.





Falafels

Φαλάφελ στο φούρνο με σάλτσα από ταχίνι

ΓΙΑ 25-30 ΜΙΚΡΑ ΦΑΛΑΦΕΛ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι ρεβίθια
- 1 φλιτζάνι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι κύμινο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι κόλιανδρο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι μαγειρική σόδα
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 1 κουταλάκι θαλασσινό αλάτι
- 6 κουταλιές ελαιόλαδο (και επιπλέον για επίστρωση)

Για τη σάλτσα από ταχίνι:

- ½ φλιτζάνι ακατέργαστη ταχίνι (προτιμήστε ολικής άλεσης)
- ¼ φλιτζάνι χλιαρό νερό
- ¼ φλιτζάνι χυμό λεμονιού
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφήστε τα ρεβίθια να μουσκέψουν από το βράδυ.

Στραγγίξτε, απλώστε τα σε πετσέτα και αφήστε τα να στεγνώσουν καλά.

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Σε ένα μπλέντερ αλέστε τα ρεβίθια. Προσθέστε το κρεμμύδι, τον μαϊντανό, τον κόλιανδρο και αλέστε καλά.

Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το ελαιόλαδο και αλέστε ξανά. Προσθέστε σταδιακά το ελαιόλαδο, ενώ το μπλέντερ λειτουργεί σε μέτρια ταχύτητα.

Σχηματίστε μικρές μπαλίτσες φαλάφελ και τοποθετήστε τις σε ταψί ψησίματος στρωμένο με χαρτί ψησίματος. Αλείψτε τα φαλάφελ με λίγο ελαιόλαδο και ψήστε στο φούρνο για 25-30 λεπτά.

Εν τω μεταξύ, προσθέστε όλα τα συστατικά για το σος ταχίνι στο μπλέντερ μέχρι να σχηματίσετε ένα ομοιογενές μίγμα. Αν το μίγμα είναι πολύ σφιχτό, τότε μπορείτε να προσθέσετε λίγο νερό.



**SUPER
FOOD**

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Ένα φλιτζάνι ρεβίθια καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες του παιδιού σας σε μαγγάνιο, το οποίο βοηθά στην ανάπτυξη των οστών, στη χώνευση, στον έλεγχο του σακχάρου και γενικά μας προστατεύει από ασθένειες.

NUTRITIONIST'S TIP

A cup of chickpeas covers a kid's daily needs for manganese, that helps in bone growth, improves digestion, controls sugar levels and helps prevent diseases.

Baked Falafels with tahini sauce

OR 25-30 MINI FALAFELS

INGREDIENTS

- 1 cup chickpeas
- 1 cup parsley, chopped
- ½ cup coriander, chopped
- 1 garlic clove
- 1 onion, chopped
- 1 tsp cumin powder
- 1 tsp coriander powder
- 1 tsp baking soda
- 1 Tbsp Lemon juice
- 1 tsp sea salt
- 6 Tbsp olive oil + more for brushing

For the tahini sauce:

- ½ cup tahini paste (preferably wholemeal)
- ¼ cup lukewarm water
- ¼ cup lemon juice
- 1 garlic clove
- a pinch of salt



METHOD

Soak the chickpeas overnight. Drain and let them dry well on a clean towel.

Preheat the oven to 180°C. In a food processor pulse the chickpeas. Add the onion, parsley and coriander and blend until finely chopped. Add all remaining ingredients except the olive oil and blend again. Add the olive oil slowly while the blender is running on medium speed. Form small falafel balls and place them on an oven tray lined with baking paper. Brush the falafels with olive oil and bake in the oven for 25-30 minutes.

In the meantime, add all tahini ingredients in the food processor and blend until you get a smooth paste. If the mixture is too thick you can slowly add more water until you reach the desired consistency.

Αλμυρό κέικ από φακές και μπιζέλια

ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΕΪΚ ΥΛΙΚΑ

- 1/4 φλιτζάνι φακές
- 1/4 φλιτζάνι φάβα, αλεσμένη
- 1/3 φλιτζάνι κόκκινα φασόλια, μαγειρεμένα
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 μεγάλο αυγό, χτυπημένο
- 1/2 φλιτζάνι κατεψυγμένα μπιζέλια, αποψυγμένα
- 1/3 φλιτζάνι καρότο, τριμμένο
- 1/2 κουταλάκι σκόνη σκόρδου
- 1 κουταλάκι σκόνη κύμινο
- 1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών
- 2 κουταλιές κόλιανδρο, ψιλοκομμένος
- 1/2 φλιτζάνι φρυγανιά τριμμένη
- 1 κουταλάκι κουρκουμά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Σε μια μέτρια κασαρόλα με βραστό νερό προσθέστε τις φακές και τη φάβα και μαγειρέψτε για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να ψηθούν καλά. Στραγγίξτε και αφήστε να κρυώσουν.
Σε ένα μπλέντερ προσθέστε το κρεμμύδι, το κύμινο, τον κουρκουμά και τη σκόνη λαχανικών και αλέστε μέχρι να λιώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε τις φακές και φάβα, τα φασόλια, τη φρυγανιά, το αυγό και τον κόλιανδρο και αλέστε ξανά μέχρι να αναμικθούν όλα τα υλικά. Προσθέστε τα μπιζέλια και το καρότο και ανακατέψτε απαλά.
Μεταφέρετε το μίγμα σε μια φόρμα κέικ στρωμένη με χαρτί ψησίματος και ψήστε στον φούρνο για περίπου 50 λεπτά.
Αφήστε το κέικ να κρυώσει προτού το κόψετε.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Ο συνδυασμός των οσπρίων σε αυτή τη συνταγή είναι μια εξαιρετική πηγή φυτικών ινών και φυτικής πρωτεΐνης. Επίσης, ο κουρκουμάς είναι το καλύτερο φυσικό αντιοξειδωτικό και καταπολεμά πυρετό, γρίπη και φλεγμονές.

NUTRITIONIST'S TIP
The combo of pulses in this recipe is an excellent source of fibre and plant protein. Also, turmeric is nature's best antioxidant, that helps fight fever, flu and inflammation.

Lentil and pea cake

FOR 1 LOAF INGREDIENTS

- 1/4cup lentils
- 1/4 cup fava beans, crushed
- 1/3 cup red kidney beans, cooked
- 1 red onion, chopped
- 1 large egg, beaten
- 1/2 cup frozen peas, defrosted
- 1/3 cup carrot, grated
- 1/2 tsp garlic powder
- 1 tsp cumin powder
- 1 tsp natural vegetable powder
- 2 Tbsp coriander, chopped
- 1/2 cup breadcrumbs
- 1 tsp turmeric

METHOD

Preheat the oven to 180°C. In a medium sized saucepan with boiling water add the lentils and fava beans and cook for about 15 minutes until well cooked. Drain and let them cool.

In a food processor add the onion, cumin, turmeric and vegetable powder and blend until onion is finely chopped. Add the lentils, fava, kidney beans, breadcrumbs, egg and coriander and pulse again until all ingredients are well combined. Add the peas and carrots to the mixture and mix gently. Transfer the mixture to a cake tin lined with baking paper and bake in the oven for about 50 minutes. Let it cool before cutting.



**SUPER
FOOD**



Lentil & Pea
Cake





Μίνι φιλέτα ψαριού με baby πατάτες

ΓΙΑ 30-40 MINI ΦΙΛΕΤΑ

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. μπακαλιάρο ή γλώσσα, κομμένο σε μικρά φιλετάκια
1 φλιτζάνι κουνουπίδι, κομμένο σε μικρά μπουκετάκια
½ φλιτζάνι παρμεζάνα, τριμμένη
½ φλιτζάνι φρυγανιά αλεσμένη (κατά προτίμηση panko)
1 κουταλάκι σκόνη σκόρδου
1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών
2 αυγά, χτυπημένα
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Για τις πατάτες:
10 πατάτες baby, κομμένες στη μέση
2 κουταλιές βούτυρο ανάλατο
1/4 φλιτζάνι ζωμό λαχανικών
3 κουταλιές ηλιέλαιο
5-6 κουταλιές νερό
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεκινήστε ετοιμάζοντας τις πατάτες. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Κόψτε το βούτυρο σε μικρούς κύβους και απλώστε το σε ένα μικρό πυρίμαχο σκεύος. Τοποθετήστε τις πατάτες με την κομμένη πλευρά προς τα κάτω, προσθέστε τον ζωμό λαχανικών, ραντίστε με το ηλιέλαιο και προσθέστε το νερό και λίγο πιπέρι. Ψήστε στον φούρνο για περίπου 45 λεπτά μέχρι η φλούδα να γίνει τραγανή.

Εν τω μεταξύ, αλέστε τη φρυγανιά σε ένα μπλέντερ για να γίνει σαν σκόνη. (Προτιμήστε τη φρυγανιά panko για πιο τραγανό αποτέλεσμα). Προσθέστε τα μπουκετάκια κουνουπιδιού, την παρμεζάνα, τη σκόνη σκόρδου, τη σκόνη λαχανικών και το πιπέρι και αλέστε καλά. Τοποθετήστε το αλεσμένο μίγμα σε ένα μεγάλο μπολ. Τοποθετήστε τα χτυπημένα αυγά σε ένα άλλο μπολ. Πάρτε ένα-ένα τα φιλέτα ψαριού, βυθίστε τα στο αυγό και στη συνέχεια στο μίγμα φρυγανιάς. Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλύψει όλες τις πλευρές των φιλέτων καλά και έπειτα τοποθετήστε τα όλα σε ταψί ψησίματος στρωμένο με χαρτί ψησίματος. Ψήστε στον φούρνο για περίπου 30 λεπτά μέχρι να ροδίσουν τα φιλέτα.

Σημείωση: Θα χρειαστείτε δύο ταψιά για να χωρέσουν όλα τα φιλέτα. Εάν δεν θέλετε να τα μαγειρέψετε όλα, μπορείτε να διατηρήσετε μερικά στην κατάψυξη μέχρι και 2 μήνες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Αυτό το ψάδι είναι ένας καλός τρόπος για να δώσετε το φορτισμένο με Βιταμίνη C κουνουπίδι στο παιδάκι σας χωρίς να το καταλάβει.

NUTRITIONIST'S TIP
This is a great way to "hide" healthy cauliflower, which is loaded with Vitamin C, in your kid's food.

Mini fish fillets and baby potatoes

FOR 30-40 MINI FILLETS

INGREDIENTS

500g cod or lemon sole, cut in small fillets
1 cup cauliflower, cut in florets
½ cup parmesan, grated
½ cup breadcrumbs (preferably panko)
1 tsp garlic powder
1 tsp natural vegetable powder
2 eggs, beaten
Freshly ground pepper
For the potatoes:
10 baby potatoes, cut in half lengthwise
2 Tbsp unsalted butter, cut in small cubes
1/4 cup vegetable broth
3 Tbsp sunflower oil
5-6 Tbsp water
Freshly ground pepper

METHOD

Preheat the oven at 180°C. Spread the butter on a small oven proof dish. Place the potatoes (cut side down), add the vegetable broth, drizzle with the sunflower oil and water and season with pepper. Bake for 45 minutes until skin is crispy.

In the meantime, blend the breadcrumbs in a food processor to make them finer. Add the cauliflower florets, parmesan, garlic powder, vegetable powder and pepper and pulse together until you have a very fine crumble.

Place the crumble in a large bowl. Place the beaten eggs in another bowl. Take each fish fillet, dip it in the egg and then in the cauliflower crumble. Make sure you coat all sides well and place the fillets on an oven tray lined with baking paper. Bake in the oven for about 30 minutes until golden brown.

Note: You will need two oven trays to fit the entire quantity. If you don't want to cook them all you can freeze some and use them within 2 months.

Πουργούρι με κοτόπουλο και ρεβίθια

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ½ φλιτζάνι Πουργούρι ΜΙΤΣΙΔΗ
- ½ φλιτζάνι Κόκκινη Κινόα ΜΙΤΣΙΔΗ
- ½ φλιτζάνι ρεβίθια, ψημένα
- 1 φιλέτο κοτόπουλο, κομμένο σε κύβους
- ½ κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών

Για τη μαρινάδα:

- 1 κουταλάκι Πάστα Ντομάτας ΜΙΤΣΙΔΗ
- ½ κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
- 1/4 κουταλάκι κύμινο
- 1/4 κουταλάκι σκόνη τσίλι
- ½ κουταλάκι σκόνη μουστάρδας
- 1 κουταλάκι μέλι
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμίξτε όλα τα υλικά της μαρινάδας σε ένα μπολ. Προσθέστε τους κύβους κοτόπουλου, τρίψτε τους καλά με το μίγμα, καλύψτε με μεμβράνη και αφήστε να μαρινarisτούν για τουλάχιστον 20 λεπτά. Σε μια μικρή κατσαρόλα με 2½ φλιτζάνια βραστό νερό, προσθέστε τη σκόνη λαχανικών, το πουργούρι και την κινόα. Μαγειρέψτε για περίπου 10 λεπτά μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά. Αφαιρέστε την κατσαρόλα από τη φωτιά και καλύψτε την με καθαρή πετσέτα κουζίνας. Ζεστάνετε ένα μικρό αντικολητικό τηγάνι και προσθέστε σε αυτό το κοτόπουλο, το οποίο θα ψήσετε μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε τα ρεβίθια και ανακατέψτε. Στο σημείο αυτό ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο ελαιόλαδο ή νερό. Προσθέστε το μίγμα από πουργούρι και κινόα, ανακατέψτε καλά και σερβίρετε με γιαούρτι.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Το πουργούρι είναι μια πολύ καλή πηγή φυτικών ινών οι οποίες ενισχύουν τη λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος. Περιέχει επίσης πολύ μαγνήσιο το οποίο βοηθά στον ύπνο!

NUTRITIONIST'S TIP
Bulgur wheat is a very good source of fibre which helps stimulate the digestive process. It also contains high levels of magnesium which promotes a better sleep!

Bulgur with chicken and chickpeas

FOR 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- ½ cup Mitsides bulgur
- ½ cup Mitsides red quinoa
- ½ cup chickpeas, cooked
- 1 chicken breast, cut in cubes
- ½ tsp natural vegetable powder

For the marinade:

- 1 tsp Mitsides tomato paste
- ½ tsp smoked paprika
- 1/4 tsp cumin
- 1/4 tsp chili powder
- ½ tsp mustard powder
- 1 tsp honey
- 1 Tbsp olive oil
- 1 tsp natural vegetable powder

METHOD

Prepare the marinade by mixing all ingredients in a bowl. Add the chicken cubes, rub them well with the mixture, cover with cling film and let them marinate for at least 20 minutes.

In a small saucepan with 2½ cups of boiling water, add the vegetable powder, the bulgur and quinoa. Cook for about 10 minutes until liquid has been absorbed. Turn the heat off and cover with a clean kitchen towel.

Heat a small non-stick frying pan and add the chicken. Cook all sides until browned. Add the chickpeas and mix. You might need to add a bit more olive oil or water at this point. Add the bulgur and quinoa, mix well and serve with yogurt.





Βοδινό στιφάδο με καρότα και πατάτες

ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. βοδινό κρέας, κομμένο σε κύβους
1 κουταλιά Αλεύρι για όλες τις χρήσεις ΜΙΤΣΙΔΗ
3 κουταλιές ελαιόλαδο
1 σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένη
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 Πάστα Ντομάτας ΜΙΤΣΙΔΗ (70γρ.)
1 κουταλιά ανάμικτα βότανα
3 φλιτζάνια ζωμό λαχανικών
1 καρότο, ψιλοκομμένο
1 μικρή γλυκοπατάτα, κομμένη σε κύβους
1 πατάτα, κομμένη σε κύβους
1/4 φλιτζάνι κατεψυγμένα μπιζέλια
2 κουταλιές μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο μπολ αλευρώστε το κρέας. Σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεστάνετε το ελαιόλαδο και προσθέστε το κρεμμύδι. Μαγειρέψτε για 2-3 λεπτά και στη συνέχεια προσθέστε το βοδινό και το σκόρδο. Μαγειρέψτε για 10 λεπτά μέχρι να ροδοκοκκινίσει το κρέας. Προσθέστε την πάστα ντομάτας, τα ανάμικτα βότανα και τον ζωμό λαχανικών. Σιγοβράστε για 40 λεπτά. Προσθέστε τα καρότα, τις πατάτες και τον μαϊντανό και μαγειρέψτε για άλλα 20 λεπτά. Προσθέστε τη γλυκοπατάτα και μαγειρέψτε για ακόμα 20 λεπτά. Προσθέστε τα μπιζέλια και μαγειρέψτε για 5 λεπτά ακόμη. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό μέσα σε μπόλκια.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Ένα υγιεινό και χορταστικό γεύμα! Η γλυκοπατάτα είναι μια εξαιρετική πηγή Βιταμίνης Α, η οποία ενισχύει την υγεία των ματιών και των οστών. Το βοδινό κρέας είναι πλούσιο σε σελήνιο που ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και σε Βιταμίνη Β12, η οποία αποτρέπει τη μεγαλοβλαστική αναιμία που προκαλεί αδυναμία και κόπωση. Πάντα προτιμάτε να δίνετε στα παιδιά σας άπαχο και βιολογικό κρέας.

NUTRITIONIST'S TIP

Comfort food at its best! Sweet potatoes are an excellent source of Vitamin A, which promotes eye and bone health. Beef is high in selenium which boosts immunity and in Vitamin B12 which prevents megaloblastic anemia which causes weakness and fatigue. Always aim for lean and organic meat for your kids.

Beef stew with carrots and potatoes

FOR 6 SERVINGS

INGREDIENTS

500g beef for stew, cut in cubes
1 Tbsp Mitsides All-Purpose flour
3 Tbsp olive oil
1 garlic clove, chopped
1 onion, chopped
1 Mitsides tomato paste (70g)
1 Tbsp mixed herbs
3 cups vegetable broth
1 carrot, chopped
1 small sweet potato, cut in cubes
1 potato, cut in cubes
1/4 cup frozen peas
2 Tbsp parsley

METHOD

In a large bowl, coat the beef with the flour. In a medium sized casserole, heat the olive oil and add the onion. Cook for 2-3 minutes and then add the beef and garlic. Cook for 10 minutes until the meat has browned. Add the tomato paste, mixed herbs, and vegetable broth. Bring to a boil and simmer for 40 minutes. Add the carrots, potatoes and parsley and cook for another 20 minutes. Add the sweet potato and cook for 20 minutes more. Add the peas and cook for a further 5 minutes. Serve warm in bowls.

Άγριος σολομός με σάλτσα από σόγια και σουσάμι

ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 250 γρ. φιλέτο άγριου σολομού (με την πέτσα του)
- 1 κουταλιά ταμάρ (σάλτσα σόγιας χαμηλή σε νάτριο)
- 1 κουταλιά σπασμέλαιο
- 1 κουταλιά σιρόπι σφενδάμου
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
- 1 κουταλάκι πιπερόριζα, τριμμένη
- 1 κουταλιά χυμό πορτοκαλιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Τοποθετήστε όλα τα υλικά εκτός από τον σολομό σε ένα μπολ και ανακατέψτε καλά. Τοποθετήστε το σολομό στο μπολ και μαρινάρετε και τις δύο πλευρές του στη σάλτσα για 15 λεπτά.

Τοποθετήστε το σολομό, με την πέτσα προς τα κάτω, σε ένα μικρό πυρίμαχο σκεύος. Με ένα κουτάλι προσθέστε λίγη από τη μαρινάδα και ψήστε για 15-20 λεπτά. Σερβίρετε με ρύζι μπασμάτι και καλαμπόκι.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Πάντα προσπαείτε να σερβίρετε άγριο σολομό στα παιδιά σας. Είναι εξαιρετική πηγή Ωμέγα-3 λιπαρών, που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Άλλες καλές πηγές Ωμέγα-3 είναι το τόφου, οι σardines, Chia, ο κρόκος του αυγού και οι σardines.

NUTRITIONIST'S TIP

Always serve wild salmon to your children. It is an excellent source of Omega-3 fatty acids, essential for brain development. Other sources of Omega-3 are tofu, chia seeds, egg yolks, walnuts and sardines.

Soy and Sesame wild salmon

FOR 2 SERVINGS

INGREDIENTS

- 250g wild salmon fillet, skin on
- 1 Tbsp tamari (low sodium soy sauce)
- 1 Tbsp sesame oil
- 1 Tbsp maple syrup
- 1 garlic clove, minced
- 1 tsp ginger, grated
- 1 Tbsp orange juice

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Place all ingredients except for the salmon in a bowl and mix well. Place salmon in the bowl and coat both sides with the sauce. Marinate for 15 minutes.

Place the salmon, skin side down, in a small ovenproof dish. With a spoon add some of the marinade on top and bake for 15-20 minutes until cooked.

Serve with basmati rice and sweet corn.





KIDS
FAV



Mini Pizzas



Εύκολη και γρήγορη πίτσα

ΓΙΑ 4 ΜΙΚΡΕΣ ΠΙΤΣΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 4 μικρές λιβανέζικες πίτες
- 1 φλιτζάνι μοτσαρέλα, τριμμένη
- Σπιτική σάλτσα ντομάτας:**
- 1 καρτονάκι Περαστή Ντομάτα ΜΙΤΣΙΔΗ (200 γρ.)
- ½ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ½ σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 κουταλάκι φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι φυσιική σκόνη λαχανικών
- 3-4 ντοματίνια cherry, ψιλοκομμένα
- 1 κουταλάκι ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Σε μια μικρή κατσαρόλα ζεστάνετε το ελαιόλαδο και προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν και προσθέστε τα ντοματίνια, την περαστική ντομάτα, τον βασιλικό και τη σκόνη λαχανικών. Αφήστε τη σάλτσα να σιγοβράσει για 15 λεπτά μέχρι να δέσει. Αφήστε την να κρυώσει για λίγα λεπτά. Τοποθετήστε τις πίτες σε ταψί στρωμένο με χαρτί ψησίματος. Με ένα κουτάλι απλώστε λίγη ποσότητα σάλτσα ντομάτας στις πίτες. Προσθέστε επίσης λίγη μοτσαρέλα και στη συνέχεια προσθέστε τις γαρνιτούρες της αρεσκείας σας (μανιτάρια, καλαμπόκι, πράσινες πιπεριές, ντοματίνια κ.τλ.). Ψήστε στον φούρνο για περίπου 10 λεπτά ή μέχρι να λιώσει το τυρί.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

- Η μοτσαρέλα είναι καλή πηγή ασβεστίου το οποίο χαρίζει δυνατά δόντια και οστά. Τα παιδιά χρειάζονται αυξημένες ποσότητες ασβεστίου για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη των οστών τους.
- Η προετοιμασία της συνταγής αυτής μπορεί να γίνει μια ευχάριστη διαδικασία που θα μοιραστείτε με τα παιδιά σας. Ζητήστε τους να διαλέξουν τα αγαπημένα τους υλικά και να συναρμολογήσουν από μόνα τους την πίτσα τους όπως τους αρέσει!

NUTRITIONIST'S TIP

- Mozzarella is a good source of calcium that promotes strong teeth and bones. Kids need more calcium as they get older to support their growing bones.
- The preparation of this meal can become a fun activity to share with your kids. Ask your children to choose their own toppings and assemble their pizza as they like!

Easy and quick pizza

FOR 4 SMALL PIZZAS

INGREDIENTS

- 4 mini Lebanese pita breads
- 1 cup mozzarella, grated
- Homemade tomato sauce:**
- 1 pack Mitsides passata 200g
- ½ onion, chopped
- ½ garlic clove, finely chopped
- 1 tsp fresh basil, chopped
- 1 tsp natural vegetable powder
- 3-4 cherry tomatoes, finely chopped
- 1 tsp olive oil

METHOD

Preheat the oven to 180°C. In a small saucepan heat the olive oil and add the onion and garlic. Cook until softened but not browned and add the cherry tomatoes, passata, basil and vegetable powder. Let the sauce simmer for 15 minutes until it thickens. Let it cool for a few minutes.

Place the pitas on a baking tray lined with baking paper. Using a tablespoon, spread some tomato sauce on the pizzas. Add some grated mozzarella and add your favorite toppings (I usually use mushrooms, sweetcorn, green peppers, cherry tomatoes, etc). Bake in the oven for about 10 minutes, or until the cheese has melted.





cheese &
pesto
Twisters

Yiaia Corinna's
mushroom pies



Μάφινς με μπιζέλια και καλαμπόκι

ΓΙΑ 12-15 ΜΑΦΙΝΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι Φαρίνα "00" ΜΙΤΣΙΔΗ
- 1 φλιτζάνι Αλεύρι Ολικής Άλεσης ΜΙΤΣΙΔΗ
- 1 φλιτζάνι μπιζέλια (αποψυγμένα)
- 1 φλιτζάνι καλαμπόκι (αποψυγμένο)
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι
- 1/4 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1/4 φλιτζάνι γάλα
- 2 αυγά, χτυπημένα
- 1 φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο
- 1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών
- 1 1/2 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
- 1 πρέζα αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τα αυγά με το ελαιόλαδο, το γιαούρτι και το γάλα. Σε ένα άλλο μεγάλο μπολ, ανακατέψτε το αλεύρι με τα μπιζέλια, το καλαμπόκι, το τυρί, τη σκόνη λαχανικών, το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και το πιπέρι. Ρίξτε τα υγρά υλικά στα στεγνά και αναμίξτε καλά. Μοιράστε τη ζύμη σε ένα βουτυρωμένο ταψί για μάφινς και ψήστε στο φούρνο για περίπου 20 λεπτά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Τα μπιζέλια είναι από τα αγαπημένα φαγητά των παιδιών χάρις στη γλυκιά τους γεύση. Είναι όμως και πολύ υγιεινά αφού περιέχουν μεθόληκη λουτεΐνη, η οποία βοηθά στην υγεία των ματιών και έχουν επίσης αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

NUTRITIONIST'S TIP
Peas are among kids' favorite foods because of their sweet taste. They are also extremely healthy as they have lots of lutein that promotes eye health, as well as antioxidant and anti-inflammatory properties.

Pea and corn muffins

FOR 12-15 MUFFINS

INGREDIENTS

- 1 cup Mitsides Plain Flour
- 1 cup Mitsides Wholemeal flour
- 1 cup green peas (defrosted)
- 1 cup sweetcorn (defrosted)
- 1 cup yogurt
- 1/4 cup olive oil
- 1/4 cup milk
- 2 eggs, beaten
- 1 cup cheddar cheese, grated
- 1 tsp natural vegetable powder
- 1 1/2 tsp baking powder
- a pinch of salt and pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C. In a bowl, mix the eggs with the olive oil, yogurt and milk. In another large bowl, mix the flour with the peas, corn, cheese, vegetable powder, baking powder, salt and pepper. Pour the wet ingredients into the dry ingredients and mix well until combined. Divide the mixture in a greased muffin tray and bake in the oven for about 20 minutes or until a skewer inserted in the middle of a muffin comes out clean.



Μάφινς με μπρόκολο και τυρί

ΓΙΑ 12-15 ΜΑΦΙΝΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι Φαρίνα "00" ΜΙΤΣΙΔΗ
- 1 φλιτζάνι Αλεύρι Ολικής Άλεσης ΜΙΤΣΙΔΗ
- 1 μικρό μπρόκολο
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι
- 1/4 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1/4 φλιτζάνι γάλα
- 1 αυγό, χτυπημένο
- 1 φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο
- 1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών
- 1 1/2 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Κόψτε το μπρόκολο σε μπουκετάκια και βράστε για 2-3 λεπτά. Μεταφέρετε τα αμέσως σε κρύο νερό, στραγγίξτε τα καλά και ψιλοκόψτε τα.
Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το γιαούρτι, το αυγό και το λάδι. Προσθέστε το μπρόκολο και το τυρί και ανακατέψτε καλά. Σε ένα άλλο μεγάλο μπολ, ανακατέψτε το αλεύρι με τη σκόνη λαχανικών και το μπέικιν πάουντερ. Προσθέστε το μίγμα μπρόκολου στο αλεύρι και ανακατέψτε καλά. Μοιράστε τη ζύμη σε ένα βουτυρωμένο ταψί για μάφινς και ψήστε στο φούρνο για περίπου 20 λεπτά.

Broccoli and cheese muffins

FOR 12-15 MUFFINS

INGREDIENTS

- 1 cup Mitsides Plain Flour
- 1 cup Mitsides Wholemeal flour
- 1 small broccoli head
- 1 cup yogurt
- 1/4 cup olive oil
- 1/4 cup milk
- 1 egg, beaten
- 1 cup cheddar cheese, grated
- 1 tsp natural vegetable powder
- 1 1/2 tsp baking powder

METHOD

Preheat the oven to 180°C.
Cut the broccoli in florets and boil for 2-3 minutes. Transfer immediately in cold water to stop the cooking. Drain well and finely chop.
In a bowl, mix the yogurt, egg and oil. Add the broccoli and cheese and mix well. In another, large bowl, mix the flour with the vegetable powder and baking powder. Add the broccoli mixture to the flour and fold until well combined. Divide the mixture in a greased muffin tray and bake in the oven for about 20 mins or until a skewer inserted in the middle of a muffin comes out clean.



KIDS
FAV



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Το μπρόκολο είναι μια καλή πηγή Βιταμίνης Κ, η οποία βοηθά στην κυκλοφορία του αίματος, βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, βοηθά στη λειτουργία του εγκεφάλου και προστατεύει από τον καρκίνο.

NUTRITIONIST'S TIP

Broccoli is a good source of Vitamin K, which promotes healthy blood circulation, improves insulin sensitivity, helps boost the function of the brain and protects from cancer

Σάντουιτς με κοτόπουλο και αβοκάντο

ΓΙΑ 8 ΜΙΚΡΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 4 φέτες ψωμί
- 1 φιλέτο κοτόπουλο, κομμένο σε λωρίδες
- 1 ώριμο αβοκάντο
- 1 κουταλιά γιαούρτι
- 1 κουταλάκι μουστάρδα
- 1 κουταλάκι ακατέργαστο μέλι
- 1 κουταλάκι χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαγειρέψτε τις λωρίδες κοτόπουλου στον ατμό. Ψήστε ελαφρά το ψωμί σε τοστιέρα μέχρι να γίνει ελαφρά τραγανό. Αφήστε το να κρυώσει. Αφαιρέστε την κρούστα και κόψτε κάθε φέτα σε 4 ίσα τετράγωνα (θα έχετε συνολικά 16 τετράγωνα ψωμιού).

Σε ένα μπλέντερ, προσθέστε το αβοκάντο, το γιαούρτι, τη μουστάρδα, το μέλι και το χυμό λεμονιού και αναμίξτε μέχρι να έχετε ένα κρεμώδες μίγμα.

Αλείψτε το μίγμα στα μισά τετράγωνα ψωμιού και προσθέστε το κοτόπουλο. Καλύψτε με τα υπόλοιπα τετράγωνα ψωμιού και σερβίρετε!



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

- Το ψήσιμο στον ατμό είναι υγιεινότερο από το βράσιμο αφού με αυτό τον τρόπο το κοτόπουλο διατηρεί όλα τον τα θρεπτικά συστατικά.
- Το αβοκάντο είναι ένα σούπερ υγιεινό φρούτο το οποίο περιέχει πληθώρα από βιταμίνες, ανόργανα άλατα και άλλα θρεπτικά συστατικά.

NUTRITIONIST'S TIP

- Steaming is preferable to boiling, as a steamed chicken retains all its nutrients intact, as opposed to boiled chicken.
- Avocado is a super healthy fruit as it provides an abundance of vitamins, minerals and other essential nutrients.

Steamed chicken and avocado sandwich

FOR 8 SMALL SQUARE SANDWICHES

INGREDIENTS

- 4 slices of bread
- 1 chicken breast, cut in strips
- 1 ripe avocado
- 1 Tbsp yogurt
- 1 tsp mustard
- 1 tsp raw honey
- 1 tsp lemon juice

METHOD

Place the chicken strips in a steamer and steam until cooked. Toast the bread for a minute so that it becomes slightly hard. Let it cool. Remove the crust and cut each slice in 4 equal sized squares. You will have a total of 16 bread squares.

In a food processor, add the avocado, yogurt, mustard, honey and lemon juice and blend until you have a creamy mixture.

Spread the avocado mixture on half the bread squares and top with the chicken. Cover with the remaining squares and serve!



Ντιπ με χούμους και γλυκοπατάτα

ΓΙΑ ΕΝΑ ΜΠΟΛ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι ρεβίθια, ψημένα
- 1 μικρή γλυκοπατάτα
- 1 κουταλάκι κύμινο
- 3 κουταλιές χυμό πορτοκάλι
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Θαλασσινό αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C. Ξεφλουδίστε τη γλυκοπατάτα και κόψτε την σε κύβους. Τοποθετήστε την στο ταψί φούρνου μαζί με το σκόρδο χωρίς να αφαιρέσετε τη φλούδα του. Αλείψτε με 2 κουταλάκια λάδι και ψήστε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι η γλυκοπατάτα να μαλακώσει. Πιέστε το ψημένο σκόρδο και πετάξτε τη φλούδα. Σε ένα μπλέντερ, προσθέστε το σκόρδο, τη γλυκοπατάτα, τα ρεβίθια, το κύμινο, τον χυμό, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και αναμίξτε για μερικά δευτερόλεπτα σε ψηλή ταχύτητα μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και σερβίρετε με μπαστούνια αγγουριού και καρότου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Αυτό είναι ένα υγιεινό ντιπ για παιδιά που λατρεύουν να τρώνε αγγουράκια και καρότα. Ειδικότερα, το κύμινο μειώνει τον κίνδυνο αναμίας και βοηθά στην καταπολέμηση των μολύνσεων, εξουδετερμώντας τα βακτήρια των τροφών.

NUTRITIONIST'S TIP

This is a yummy dip for kids who love eating cucumbers and carrots. Also, cumin reduces the risk of anemia and helps fight infections by killing food bacteria.



Sweet potato hummus dip

FOR ONE BOWL OF HUMMUS

INGREDIENTS

- 1 cup chickpeas, cooked or from a can
- 1 small sweet potato
- 1 tsp cumin
- 3 Tbsp orange juice
- 4 Tbsp Olive oil
- 1 garlic clove
- sea salt & pepper

METHOD

Preheat the oven to 200°C. Peel the sweet potato and cut in cubes. Place on an oven tray together with the garlic without removing the garlic skin. Drizzle 2 Tbsp olive oil on top and roast for about 20 minutes until the sweet potatoes are very soft. Squeeze out the roasted garlic and discard the remaining skin. In a food processor, add the garlic, sweet potato, chickpeas, cumin, orange juice, remaining olive oil and blend for a few seconds on high speed until you have a smooth hummus. Add salt and pepper. Serve with cucumber and carrot sticks.





Μαλακά μπισκότα λαχανικών

ΓΙΑ 20 ΜΠΙΣΚΟΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- 2 φλιτζάνια Αλεύρι Ολικής Άλεσης ΜΙΤΣΙΔΗ
- 1 μέτριο καρότο, ξεφλουδισμένο και ψιλοκομμένο
- 2 φλιτζάνια μπρόκολο, κομμένο σε μπουκετάκια
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι
- 1/4 φλιτζάνι γάλα
- 1/2 φλιτζάνι βούτυρο ανάλατο
- 1 αυγό
- 1 1/2 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
- 1 κουταλάκι φυσική σκόνη λαχανικών

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Σε μπλέντερ αλέστε το καρότο και το μπρόκολο μέχρι να γίνουν σαν ψίχουλα. Μεταφέрте τα λαχανικά σε ένα μπολ και καθαρίστε το μπλέντερ. Προσθέστε το γιαούρτι, το γάλα, το βούτυρο, το αυγό, το μπέικιν πάουντερ και τη σκόνη λαχανικών στο μπλέντερ και αλέστε καλά. Προσθέστε το αλεύρι και τα λαχανικά και ανακατέψτε απαλά μέχρι να δέσουν καλά όλα τα υλικά.

Με ένα κουτάλι, απλώστε το μίγμα σε στρογγυλά σχήματα μπισκότου σε ταψί ψησίματος επενδυμένο με χαρτί ψησίματος. Ψήστε για 25-30 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν τα μπισκότα. Αφήστε τα να κρυώσουν και σερβίρετε!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Αυτά τα αλμυρά μπισκοτάκια είναι και υγιεινά και νόστιμα. Το καρότο είναι φορτωμένο με βιταμίνη Α που είναι απαραίτητη για την υγεία των ματιών μας.

NUTRITIONIST'S TIP

These savory biscuits are both delicious and healthy. Carrots are very high in Vitamin A which is essential for healthy eyes.

Soft savory veggie biscuits

FOR 20 BISCUITS

INGREDIENTS

- 2 cups Mitsides Wholemeal Flour
- 1 medium sized carrot, peeled and chopped
- 2 cups broccoli florets
- 1 cup yogurt
- 1/4 cup milk
- 1/2 cup unsalted butter
- 1 egg
- 1 1/2 tsp baking powder
- 1 tsp natural vegetable powder

METHOD

Preheat the oven to 180°C. In a food processor, blend the carrot and broccoli until they become like breadcrumbs. Transfer the veggies to a bowl and wipe the blender clean. Add the yogurt, milk, butter, egg, baking powder and vegetable powder and blend well. Add the flour and veggies and mix gently until well combined. Spoon the mixture in small round shapes, on a baking tray lined with baking paper.

Bake for 25-30 minutes, until golden brown. Let the biscuits cool and serve.



Σφολιατάκια στριφτά με τυρί και πέστο

ΓΙΑ 20 ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ

1 φύλλο σφολιάτας, αποψυγμένο
1 βαζάκι Σάλτσα Πέστο ΜΙΤΣΙΔΗ
200 γρ. τυρί τσένταρ, τριμμένο
1 αυγό χτυπημένο
φρέσκο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Αλείψτε το φύλλο σφολιάτας ζαχαροπλαστικής με το αυγό. Κόψτε το φύλλο στα δύο κατά πλάτος, ώστε να έχετε δύο ορθογώνια φύλλα ζύμης. Απλώστε σάλτσα πέστο στο μισό πάνω μέρος κάθε φύλλου και προσθέστε τριμμένο τυρί. Πιέστε απαλά με το χέρι σας για να στρωθεί καλά το τυρί. Διπλώστε το κάτω μέρος του κάθε φύλλου προς τα επάνω για να καλύψετε το πάνω μέρος και πιέστε καλά ώστε να κολλήσουν τα δύο μέρη μεταξύ τους. Βουρτσίστε και τα δύο κομμάτια με το αυγό και προσθέστε περισσότερο τυρί και πιπέρι. Κόψτε σε λεπτές λωρίδες, στρίψτε τις με τα χέρια σας και τοποθετήστε τις κατευθείαν σε ταψί ψησίματος στρωμένο με χαρτί ψησίματος. Ψήστε στο φούρνο για 15 λεπτά μέχρι το τυρί να πάρει χρυσοκαστανό χρώμα.

Cheese and pesto twists

FOR ABOUT 20 TWISTS

INGREDIENTS

1 puff pastry sheet, defrosted
1 jar Mitsides Pesto sauce
200g cheddar cheese, grated
1 egg, beaten
fresh pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C.
Brush the pastry sheet with the egg. Cut the sheet in half widthwise, so that you end up with two rectangles. Spread some pesto sauce on the upper half of each rectangle sheet and add grated cheese on top. Press down softly with your hands to settle the cheese on the surface. Fold the bottom part of each rectangle upwards to cover the top part and press well so that the two sides stick together. Brush with some more egg and a little cheese and pepper on top. Cut both rectangles in thin strips, twist them with your hands and place them directly on a baking tray lined with baking paper. Bake in the oven for 15 minutes or until cheese has turned golden brown.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

- Ο βασιλικός που περιέχεται στο πέστο εφονδερτώνει τις ελεύθερες ρίζες και φροστατεύει τα νηή κύτταρα στο σώμα μας. Είναι επίσης αντιφλεγμονώδης και προσθέτει υγιεινή γεύση στο φαγητό μας.
- Τα φρέσκα φύλλα βασιλικού είναι επίσης ένα φυσικό εντομοαπωθητικό. Τοποθετήστε μια όρεση στο δωμάτιο του παιδιού σας και τα κοινούθια θα μείνουν μακριά!

NUTRITIONIST'S TIP

- The basil contained in pesto neutralizes free radicals and protects the healthy cells in our body. It is also anti-inflammatory and adds great taste to food.
- Fresh basil leaves can also act as a natural mosquito repellent. Place a small bunch in your child's room to keep mosquitos away.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Αυτές οι φτιτούλες είναι ένας καλός τρόπος να δώσετε στα παιδιά σας μανιτάρια, που είναι καλή πηγή βιταμίνης D, σίδηρου και ασβεστίου.

NUTRITIONIST'S TIP
These mini pies are a great way to give your kids mushrooms which are a good source of vitamin D, iron and calcium.

Μανιταροπιτάκια της γιαγιάς Κορίνας

ΓΙΑ 40 ΜΙΚΡΕΣ ΠΙΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη:

- 1 φλιτζάνι Φαρίνα "00" ΜΙΤΣΙΔΗ
- 1 φλιτζάνι Φαρίνα Ζαχαροπλαστικής ΜΙΤΣΙΔΗ
- 1 ½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
- 1 φλιτζάνι βούτυρο ανάλατο
- 1 φλιτζάνι στραγγιστό γιαούρτι
- ½ κουταλάκι μαγειρική σόδα
- 2 αυγά, χτυπημένα

Για τη γέμιση:

- 500 γρ. μανιτάρια
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 γλυκοπατάτα, μαγειρεμένη και λιωμένη
- ½ φλιτζάνι τριμμένο τυρί τσένταρ
- Φρέσκο πιπέρι
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεστάνετε το ελαιόλαδο και προσθέστε το κρεμμύδι. Όταν μαλακώσει, προσθέστε τα μανιτάρια και λίγο πιπέρι. Μαγειρέψτε σε υψηλή θερμοκρασία μέχρι να εξατμιστούν όλα τα υγρά. Προσθέστε το τυρί και τη γλυκοπατάτα, ανακατέψτε καλά και αφήστε το μίγμα να κρυώσει. Για να ετοιμάσετε τη ζύμη αναμίξτε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μίξερ μέχρι να σχηματιστεί μια ωραία ζύμη. Κόψτε την σε μικρότερα κομμάτια και ανοίξτε κάθε κομμάτι με έναν πλάστη, σε φύλλα πάχους 2-3 mm. Με ένα κόπτη μπισκότων κόψτε τη ζύμη σε στρογγυλά σχήματα διαμέτρου 4-5εκ. Τοποθετήστε ένα κουταλάκι του γλυκού από τη γέμιση των μανιταριών στο κέντρο των μισών στρογγυλών κομματιών και καλύψτε με τα υπόλοιπα κομμάτια της ζύμης. Πιέστε τις πλευρές με πιρούνι για να ενωθούν και βουρτσάστε με το αυγό. Τοποθετήστε τα σε ένα ταψί ψησίματος με αντικολλητικό χαρτί και ψήστε για 20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Yiayia Corinna's mushroom pies

FOR 40 MINI PIES

INGREDIENTS

For the dough:

- 1 cup Mitsides Plain flour
- 1 cup Mitsides Self-Raising flour
- 1 ½ teaspoon baking powder
- 1 cup unsalted butter
- 1 cup yogurt (strained)
- ½ teaspoon baking soda
- 2 eggs, beaten

For the filling:

- 500g mushrooms
- 1 small onion, chopped
- 1 sweet potato, cooked and mashed
- ½ cup grated cheese that melts (e.g. cheddar)
- Freshly ground pepper
- 1 tsp olive oil



METHOD

Preheat the oven to 180°C. In a large frying pan heat the olive oil and add the onion. When softened, add the mushrooms and some pepper. Cook on high heat until all liquids have evaporated. Add the cheese and sweet potato, mix well and let it cool.

To make the dough, mix all ingredients together in a mixer until a dough is formed. Cut the dough in smaller pieces and roll out each piece using a rolling pin in sheets 2-3mm thick. Using a cookie cutter cut the dough in round shapes of 4-5cm diameter. Place a teaspoon of the mushroom filling in the centre of half the round dough pieces and cover them with the remaining dough pieces. Press the sides with a fork to seal and brush with egg. Place on a baking tray lined with baking paper and bake for 20 minutes or until slightly browned.



Μπράουνις με φασόλια και γλυκοπατάτα

ΓΙΑ 30-40 ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ

ΥΛΙΚΑ

½ φλιτζάνι κόκκινα φασόλια, μαγειρεμένα
½ φλιτζάνι άσπρα φασόλια, μαγειρεμένα
1 μέτρια γλυκοπατάτα, μαγειρεμένη και λιωμένη
6 φοινίκια χωρίς κουκούτσια
180ml σιρόπι σφενδάμου
230 γρ. βούτυρο ανάλατο, λιωμένο αλλά όχι καυτό
1 κουταλιά εκχύλισμα βανίλιας
4 αυγά, χτυπημένα
85 γρ. ακατέργαστο κακάο σε σκόνη
1/3 φλιτζάνι αμύγδαλα κομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Σε ένα μπλέντερ προσθέστε τα φασόλια, τη γλυκοπατάτα, τα αυγά, τα φοινίκια, το μισό σιρόπι σφενδάμου και τη βανίλια και αλέστε τα όλα μαζί. Προσθέστε το λιωμένο βούτυρο, το κακάο και το υπόλοιπο σιρόπι σφενδάμου και ανακατέψτε ξανά μέχρι να έχετε ένα λείο μίγμα. Προσθέστε τα αμύγδαλα και ζυμώστε. Ρίξτε το μίγμα σε ένα πυρίμαχο σκεύος διαστάσεων 20x30cm με αντικολλητικό χαρτί. Ψήστε στον φούρνο για 35-40 λεπτά. Αφήστε το μίγμα να κρυώσει εντελώς πριν το κόψετε σε τετράγωνα, αλλιώς μπορεί να σπάσει.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Τα παιδιά σας θα τα λατρεύουν! Θα νομίσουν ότι τρώνε Μαρσάνις σοκολάτας, ενώ θα τρώνε ένα σούπερ υγιεινό σνακ. Όλων των ειδών τα φασόλια είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες που βοηθούν στην υγεία της καρδιάς, τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και τη σωστή διατήρηση του βάρους.

NUTRITIONIST'S TIP

Your kids will adore these! They'll think they're eating chocolate brownies, while they'll be eating a super healthy snack. All types of beans are very rich in protein and fibre that promote a healthy heart, brain function and a healthy weight.



Bean and sweet potato brownies

FOR 30-40 BITE SIZED BROWNIES

INGREDIENTS

½ cup red kidney beans, cooked
½ cup white cannellini beans, cooked
1 medium sweet potato, cooked and mashed
6 dates, seeds removed
180ml maple syrup
230g unsalted butter, melted and cooled
1 Tbsp vanilla extract
4 eggs, beaten
85g raw cocoa powder
1/3 cup almond slices

METHOD

Preheat the oven to 180°C.

In a food processor or blender add the kidney beans, white beans, sweet potato mash, eggs, dates, half of the maple syrup and vanilla and mix together. Add the melted butter, the cocoa powder and remaining maple syrup and mix again until you have a silky mixture. Add almonds and fold gently.

Pour mixture in a 20cm x 30cm oven proof dish lined with baking paper. Bake in the oven for 35-40 minutes. Let the mixture cool completely before cutting it in squares otherwise it might break.



**KIDS
FAV**

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Όλα τα παιδιά λατρεύουν τις μαα-
νάνες! Πέρα από το ότι είναι ένα
φυσικό και υγιεινό γλυκαντικό είναι
πλούσιες σε κάλιο, βιταμίνες
B6 και C και φυτικές ίνες.

NUTRITIONIST'S TIP

All kids love bananas! Not only
are they a natural and healthy
sweetener, they are also rich in
potassium, vitamins B6 and C and
dietary fiber.

Μους με σοκολάτα και αβοκάντο

ΓΙΑ 6 ΜΙΚΡΑ ΜΠΟΛΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 ώριμο αβοκάντο
- 2 ώριμες μπανάνες
- 6 φοινίκια χωρίς κουκούτσια
- 2 κουταλιές βούτυρο καρυδιού ή φουντουκιού
- 3 κουταλάκια ακατέργαστο κακάο σε σκόνη
- 2 κουταλιές σιρόπι σφενδάμου
- 1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε όλα τα συστατικά σε μπλέντερ και αναμίξτε πολύ καλά μέχρι το μίγμα να γίνει λείο. Τοποθετήστε το μίγμα σε μια σακούλα ζαχαροπλαστικής και μοιράστε το σε 6 μπολάκια. Φυλάξτε τα στο ψυγείο και καταναλώστε τα μέσα σε 3 μέρες.

Chocolate and avocado mousse

FOR 6 SMALL POTS

INGREDIENTS

- 1 ripe avocado
- 2 ripe bananas
- 6 dates, seeds removed
- 2 Tbsp nut butter (I used hazelnut butter)
- 3 tsp raw cocoa powder
- 2 Tbsp maple syrup
- 1 tsp vanilla extract

METHOD

Place all ingredients in a food processor and blend until very smooth. Place the mixture in a piping bag so that you can divide it to the 6 pots easily. Chill in the fridge and consume within 3 days.



ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ

Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

Δοκιμασμένες σπιτικές συνταγές
για το παιδάκι σας

Baby's second Cookbook

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ

Διογένους 1, Έγκωμη Τ.Θ. 21094,
1501, Λευκωσία,
Τηλ. Κέντρο: 22744000

Συνταγές: Στεφανία Μισίδη
Διατροφολόγος: Μυρτώ Δημητρίου
Υπεύθυνη έκδοσης: Χρύσω Λέφου
Art director: Τάσος Γάγκος
Φωτογραφίες: Δημήτρης Βαπτής
Food Styling: Γεωργία Μοδίτη
Διαφήμιση: Έλενα Ηλία
Ατελιέ: Έλενα Κυπριανού Στασή
Ηλεκτρονική επεξεργασία:
Σοφοκλής Καρπασίτης

Διόρθωση κειμένων:

Μαρία Ζερβού, Μαρία Καπάτα
Διαχωρισμοί χρωμάτων - Εκτύπωση:
Proteas Press Ltd
• Ευχαριστούμε τους Lash Dolls και την RSVP
Events για τη συνεργασία.

Απογορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή,
ολική, μερική ή περιληπτική ή κατά παράφραση ή
διασκευή - απόδοση του περιεχομένου (κειμένων και
φωτογραφιών) με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό,
φωτοτυπικό, με ηχογράφηση ή άλλο, χωρίς γραπτή
άδεια του εκδότη.



Μακαρόνια, μακαρόνια, υπέροχο φαγητό!!!



MITSIDES

Εδώ και 8 δεκαετίες έχουμε δέσει
το όνομα μας με ότι αγαπήσατε
περισσότερο στο τραπέζι σας.
Η δική σας εμπιστοσύνη και προτίμηση,
έχουν καθιερώσει τα μακαρόνια ΜΙΤΣΙΔΗ
σαν τα ζυμαρικά που αναγνωρίζει
και προτιμά όλη η Κύπρος!

Web: www.mitsidesgroup.com



www.facebook.com/mitsidescyprus



Mitsides Cyprus



Jayla Corinés
mushroom pies

Chicken &
Avocado
Sandwiches

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ
Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

Τιμή: €7.00



51291280000803