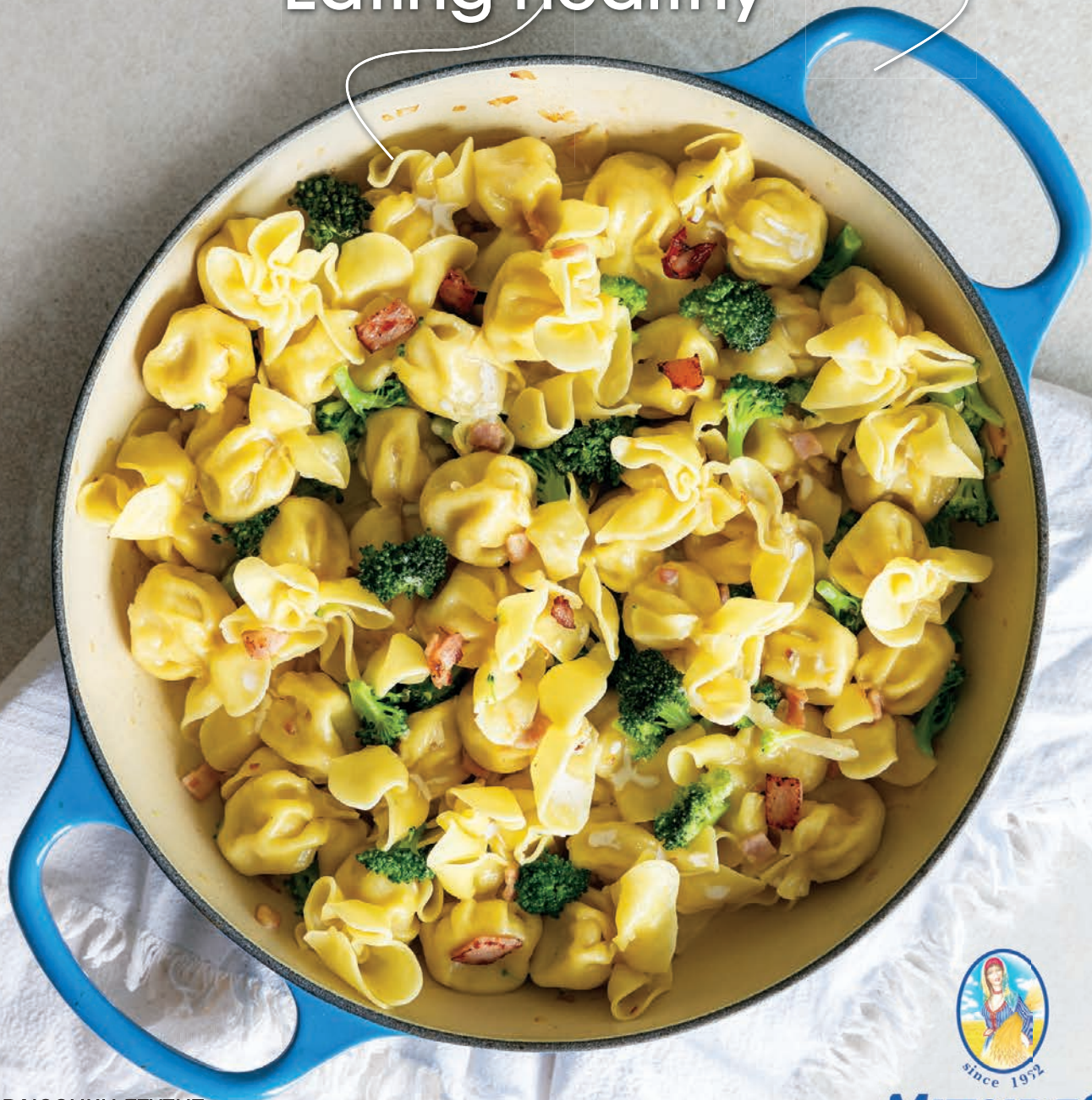


Baby's sixth Cookbook

Eating healthy



ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ
Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ



MITSIDES



MITSIDES

Από το 1932 έχουμε δέσει
το όνομα μας με ότι αγαπήσατε
περισσότερο στο τραπέζι σας.
Η δική σας εμπιστοσύνη και προτίμηση,
μας δίνουν κίνητρο να συνεχίσουμε
να εμπλουτίζουμε τη γκάμα μας
με προϊόντα υγιεινά και ποιοτικά.
Σας ευχαριστούμε!





Η Ημέρα της Μπτέρας είναι μια μέρα που ολόκληρος ο πλανήτης γιορτάζει το θαύμα της μητρότητας και της μητρικής αγάπης. Με την ίδια ευκαιρία, τα τελευταία 5 χρόνια, είχαμε τη χαρά να προσφέρουμε σαν δώρο, στις νέες μπτέρες της Κύπρου, τη δική μας σειρά βιβλίων συνταγών, τα Baby Cookbooks, με επίκεντρο τα υγιεινά γεύματα για νήπια και παιδιά.

Η ανταπόκριση και η αγάπη με την οποία αγκαλιάστηκαν τα βιβλία μας αυτά ξεπέρασαν κάθε προσδοκία. Νιώθουμε, λοιπόν, την ανάγκη να συνεχίσουμε να στεκόμαστε δίπλα σε αυτές τις μπτέρες, στηρίζοντας την καθημερινή τους προσπάθεια να παρέχουν στα παιδιά τους την καλύτερη δυνατή διατροφή, με τη μορφή νόστιμων, σπιτικών γευμάτων, καθώς μεγαλώνουν.

Το φετινό βιβλίο εστιάζει στα λαχανικά και τα όσπρια και στο πώς μπορούμε να τα συμπεριλάβουμε στα γεύματα των παιδιών μας χωρίς να το κάνουμε πολύ προφανές. Επικεντρωθήκαμε στη διατροφή των παιδιών που έχουν περάσει στην προσχολική τους ηλικία, δηλαδή σε ηλικίες 2-5 ετών, όταν αυτά αρχίζουν να έχουν άποψη και συχνά να διαμαρτύρονται για οποιαδήποτε τροφή έχει χρώμα πράσινο! Σε αυτό το στάδιο τα παιδιά αναπτύσσονται γρήγορα, ενώ παράλληλα μαθαίνουν να προσαρμόζονται σε νέες συνθήκες, να κοινωνικοποιούνται και να παίζουν με άλλα παιδιά της ηλικίας τους και γενικά να αυξάνουν σημαντικά τις δραστηριότητές τους. Ο ρόλος της σωστής διατροφής γίνεται ακόμη πιο σημαντικός κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, καθώς πρέπει να φροντίζουμε ότι, τόσο στο σπίτι όσο και στο νηπιαγωγείο, τα παιδιά μας τρέφονται σωστά, λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξή τους. Σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε 29 εμπνευσμένες σπιτικές συνταγές, όλες φτιαγμένες με αγνά και υγιεινά υλικά, με πολλή αγάπη. Τα περισσότερα έχουν πάρει την έγκριση των δικών μου παιδιών, που δεν πίστευαν ότι οι κεφτέδες που μόλις δοκίμασαν είναι φτιαγμένοι από φακές και μανιτάρια ή ότι οι λαχταριστές τορτίγιες τόνου είχαν μέσα ρεβίθια και αβοκάντο!

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την καλή μου φίλη, Κλινική Διατροφολόγο Μυρτώ Δημητρίου για τις πολύτιμες διατροφικές συμβουλές της! Ευχαριστούμε επίσης τον Όμιλο του Φιλελευθέρου που για άλλη μια φορά αγκάλιασε αυτή την πρωτοβουλία και ανέλαβε την κυκλοφορία της με τη σημερινή έκδοση της εφημερίδας. Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τη Μαρία Μάρκου και την υπόλοιπη ομάδα για όλη τη σκληρή δουλειά τους και την υπέροχη δημιουργική ομάδα μας, τον Δημήτρη και τη Γεωργία, για την πολύτιμη καλλιτεχνική τους επιμέλεια!

Χρόνια πολλά σε όλες τις μπτέρες!

Στεφάνια Μισίδου
ΜΙΤΣΙΔΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΛΤΔ

Mother's Day is a day when the whole planet celebrates the miracle of motherhood and motherly love. On this same occasion for the past 5 years, we've had the pleasure of offering as a gift, to all young mothers of Cyprus, our own line of Baby Cookbooks, focusing on healthy meals for toddlers and children.

The response and love with which all our books were embraced surpassed all our expectations. We therefore feel 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 focuses on vegetables and pulses and how we can include them in our children's meals without making it very obvious.

We focused on the nutrition of children who have passed into their pre-school years, i.e. at the ages of 2-5 years. It is the age when they start to become more opinionated and fussy with their food and often reject anything that's green!

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

In this book you will find 29 inspired homemade recipes, all made with pure and healthy ingredients, with lots of love. Most of them have been approved by my own children, who could not believe that the keftedes they just tried were made from lentils and mushrooms or that the yummy tuna melt had chickpeas and avocados in it!

I would like to thank my good friend, Clinical Nutritionist Mirto Demetriou for her valuable nutrition tips! I also thank the Phileleftheros Group who once more embraced this initiative and undertook its publication with today's edition of their newspaper. Special thanks to Maria Markou and the rest of the team for all their hard work and to our wonderful creative team, Demetris and Georgia, for their precious artistic input!

Happy Mother's Day to all!

Stephania Mitsides
MITSIDES PUBLIC COMPANY LTD



Παιδική Διατροφή

Η γνωστή φράση «είσαι ό,τι τρώς» είναι πια κοινά αποδεκτή και ισχύει για όλους. Η αρχή αυτή γίνεται ακόμα πιο σημαντική στην περίπτωση των μικρών παιδιών -βρεφών και νηπίων- και έχει συνέπειες για μια ζωή. Γιατί η ποιότητα, ποσότητα αλλά και η ποικιλία των τροφών που τα παιδιά μας καταναλώνουν στα πρώτα τους χρόνια είναι ζωτικής σημασίας και έχουν άμεση επίπτωση στη μακροπρόθεσμη υγεία τους και στην όλη σωματική, ψυχική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Είναι πολύ σημαντική η ευθύνη που φέρουμε εμείς ως γονείς να τους παρέχουμε την καλύτερη δυνατή διατροφή, όσο αυτά μεγαλώνουν. Το έργο αυτό γίνεται ακόμα πιο δύσκολο από τις ηλικίες των 2-3 ετών και αργότερα, όταν τα παιδιά τείνουν να γίνονται πιο επιλεκτικά και «δύσκολα» στο φαγητό τους, απορρίπτοντας ολόκληρες κατηγορίες τροφών. Πολλά παιδιά σε αυτές τις ηλικίες αρνούνται πεισματικά να φάνε λαχανικά ή όσπρια, δεν αγγίζουν το κρέας και ζητούν μόνο να τρώνε μακαρόνια και γιουρτί ή πατάτες και ψωμί. Παρόλο που το φαινόμενο αυτό είναι μια

φυσιολογική φάση της ανάπτυξής τους που πηγάζει από την αναδυόμενη αίσθηση της ανεξαρτησίας και του ελέγχου στη ζωή τους, δεν παύει να δημιουργεί επιπρόσθετο άγχος στους γονείς, κατά πόσο τελικά τα παιδιά τους τρέφονται σωστά και λαμβάνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξή τους.

Στο βιβλίο αυτό δίνουμε πληροφορίες για κάποιες βασικές αρχές της παιδικής διατροφής και για τα είδη τροφίμων που θα πρέπει τα παιδιά μας να καταναλώνουν σε εβδομαδιαία βάση. Δίνουμε επίσης κάποιες συμβουλές στο πώς να συμπεριλάβουμε στη διατροφή τους περισσότερα λαχανικά και όσπρια, που είναι συνήθως οι κατηγορίες τροφών που τα παιδάκια μας απορρίπτουν στις δύσκολες ηλικίες. Επιλέξαμε σε πολλές από τις συνταγές που ακολουθούν να ενσωματώσουμε με «μαγικό» ή «μυστικό» τρόπο όσπρια και λαχανικά στα αγαπημένα πιάτα των παιδιών.

Η ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Τα παιδιά χρειάζονται μια υγιεινή και ισορροπημένη

διατροφή που να περιέχει τροφές από κάθε ομάδα τροφίμων, ώστε να λαμβάνουν όλα τα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή τις απαραίτητες βιταμίνες, μέταλλα, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη που θα τα βοηθήσουν να αναπτυχθούν και να παραμείνουν υγιή. Το καλύτερο πρότυπο για τη σωστή τους διατροφή είναι να τρέφονται με «καθαρές» τροφές, πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και όσο το δυνατό λιγότερο με επεξεργασμένα τρόφιμα που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη, κορεσμένα λιπαρά και αλάτι.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

Αμυλούχα τρόφιμα

Δεν υπάρχει σχεδόν πουθενά παιδί που να μην αγαπά τα μακαρόνια ή τις πατάτες. Αυτό δεν πρέπει να μας ανησυχεί αφού τα αμυλούχα τρόφιμα, όπως **τα μακαρόνια, οι πατάτες, το ρύζι, το ψωμί και γενικά τα σιτηρά**, είναι μια πολύ καλή πηγή ενέργειας, την οποία χρειάζονται τα παιδιά μας για τις πολλές δραστηριότητες και το παιχνίδι τους. Πρόκειται για αγνές και «καθαρές» τροφές, χαμηλές σε λιπαρά και νάτριο, χωρίς χοληστερόλη. Είναι επίσης καλή πηγή βιταμινών Β, σιδήρου, φολικού οξέως και φυτικών ινών. Τα παιδιά είναι καλό να παίρνουν καθημερινά μεγάλη ποικιλία τροφών από αυτήν την ομάδα τροφίμων και αν είναι δυνατό σε κάθε γεύμα. Προτιμήστε να τους προσφέρετε δημητριακά και ζυμαρικά ολικής άλεσης, όπως μαύρο ψωμί, μακαρόνια ολικής ή πουργούρι, καθώς και δημητριακά προγεύματος ολικής άλεσης ή βρώμης χωρίς πρόσθετη ζάχαρη. Δοκιμάστε επίσης να χρησιμοποιήσετε καστανό ρύζι και προτιμήστε να προσφέρετε ψητές ή βραστές πατάτες ή σε πουρέ, παρά τηγανητές. Ένα επιπρόσθετο καλό με τα τρόφιμα της κατηγορίας αυτής είναι ότι συνδυάζονται υπέροχα με θρεπτικές πηγές πρωτεΐνης όπως άπαχο κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι, καθώς και με πολλά λαχανικά ή ακόμα και όσπρια.

ΠΗΓΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ

Τα παιδιά χρειάζονται πρωτεΐνη για να αναπτυχθούν σωστά, αφού είναι σημαντική για τη λειτουργία των κυττάρων και την ανάπτυξη των μυών. Συνιστάται τα παιδιά μας να παίρνουν 1 ή 2 μερίδες από αυτή την ομάδα τροφών καθημερινά.

Το κρέας και τα πουλερικά είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, βιταμίνης Β12 και σιδήρου και για παιδιά πέραν των 2 ετών συνιστάται να τα παίρνουν 2-3 φορές την εβδομάδα. Προτιμήστε άπαχες ποικιλίες κόκκινου και λευκού κρέατος και πουλερικά χωρίς δέρμα. Το οργανικό κρέας

και τα πουλερικά ελεύθερης βοσκής είναι πάντα η καλύτερη επιλογή. Παρόλο που συνήθως αρέσουν στα παιδιά, προσπαθήστε να περιορίσετε στο ελάχιστο τα επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος όπως λουκάνικα και αλλαντικά, καθώς είναι κατά κανόνα υψηλά σε κορεσμένα λιπαρά και αλάτι και περιέχουν συντηρητικά.

Τα αυγά είναι μια ευπροσάρμοστη και εξαιρετικά θρεπτική τροφή για τα παιδιά, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, υγιή λίπη όπως ωμέγα-3 λιπαρά και πολλές βιταμίνες και άλατα. Τα θρεπτικά τους συστατικά βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών, στην αναγέννηση των κυττάρων, την υγεία των οστών και των νευρών. Συνιστάται το παιδί να καταναλώνει 4-7 αυγά την εβδομάδα, όχι όμως πέρα από 1 την ημέρα. Τα βιολογικά ή ελευθέρως βοσκής είναι η καλύτερη επιλογή.

Τα ψάρια και θαλασσινά είναι επίσης μια εξαιρετική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων που είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και του σώματος των παιδιών μας. Συνιστάται να τρώνε 2-3 μερίδες ψαριού την εβδομάδα, μία εκ των οποίων να είναι λιπαρό ψάρι, όπως σολομός, τόνος, σκουμπρί ή σαρδέλες.

Τα όσπρια είναι μια εξαιρετική διατροφική επιλογή, ιδιαίτερα αν το παιδί σας δεν αγαπά το κρέας. Τα όσπρια είναι μια υγιεινή και πλούσια πηγή φυτικής πρωτεΐνης, με πολλές φυτικές ίνες, βιταμίνες Β και



μέταλλα όπως σίδηρο, μαγνήσιο, κάλλιο, φώσφορο και φυλλικό οξύ, ενώ έχουν ελάχιστα λιπαρά και αλάτι. Συνιστάται τα παιδιά μας να παίρνουν τουλάχιστον 3 μερίδες οσπρίων την εβδομάδα. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να τα μαγειρέψετε, βραστά ή κοκκινιστά ή και να τα συνδυάσετε με ρύζι ή πατάτες, ενώ σε περίπτωση που τα παιδιά σας δεν τα αγαπούν, μπορείτε να τα «κρύψετε» σε σάλτσες, σούπες ή πουρέδες, σε αγαπημένα τους πιάτα όπως κεφτεδάκια ή μπιφτέκια ή ακόμα και σε γλυκά όπως κέικ ή στα αγαπημένα τους μπράουνις.

Οι ξηροί καρποί είναι επίσης μια καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης, καθώς και πολυακόρεστων λιπαρών, εφ' όσον δεν υπάρχουν θέματα αλλεργίας. Δεν πρέπει να προσφέρονται ολόκληροι οι ξηροί καρποί σε παιδιά κάτω των 5 ετών για αποφυγή πνιγμού. Έτσι συνιστάται να προσφέρονται σε μορφή βουτύρου, όπως φυτικοβούτυρο ή βούτυρο φουντουκιού, που είναι και νόστιμα και θρεπτικά. Ιδανικά παρασκευάζονται στο σπίτι από οργανικούς καρπούς αλλά μπορείτε να επιλέξετε και έτοιμους από το εμπόριο, κατά προτίμηση χωρίς άλλα πρόσθετα.

ΠΗΓΕΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

Τα γαλακτοκομικά παίζουν σημαντικό ρόλο στην διατροφή του παιδιού, καθώς αποτελούν εξαιρετική πηγή ασβεστίου, βιταμίνης Α και D, πρωτεΐνης και λιπών. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την υγιή ανάπτυξη των οστών και τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος, ενώ απορροφάται καλύτερα με την ύπαρξη της βιταμίνης D. Έτσι, και η βιταμίνη D θεωρείται ζωτικής σημασίας για την υγεία των οστών, ενώ πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι βοηθά στην καταπολέμηση των φλεγμονών, ενισχύει το ανοσοποιητικό και προστατεύει από σοβαρές ασθένειες όπως ο καρκίνος.

Μετά το μητρικό γάλα ή την φόρμουλα γάλακτος και αφού θα έχει συμπληρώσει το πρώτο του έτος, το παιδί πρέπει να ενθαρρύνεται να πίνει απλό γάλα αγελάδας, προβάτου ή κατσίκας, κατά προτίμηση πλήρες. Τα παιδιά ηλικίας μεταξύ 1 και 3 ετών πρέπει να παίρνουν περίπου 350mg ασβεστίου την ημέρα, τα οποία εξασφαλίζονται με περίπου 300ml γάλακτος. Μετά τα 2 ή 3 του χρόνια το παιδί μπορεί να παίρνει ημι-αποβουτυρωμένο γάλα με 1,5% λιπαρά, όχι όμως πλήρως αποβουτυρωμένο, αφού αυτό δεν περιέχει βιταμίνη Α ούτε αρκετές θερμίδες. Σε περίπτωση που το παιδί λόγω δυσανεξίας δεν πίνει γάλα, το εμπλουτισμένο γάλα σόγιας είναι το καλύτερο υποκατάστατο σε σχέση με άλλα φυτικά γάλατα.

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Είναι σημαντικό να μάθουμε από νωρίς στα παιδιά μας να καταναλώνουν καθημερινά μια ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών, καθώς αυτά είναι γεμάτα με υγιεινές φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα που ενισχύουν το ανοσοποιητικό τους και βοηθούν το σώμα τους να καταπολεμά τις ασθένειες. Θα πρέπει να ενθαρρύνετε το παιδί σας να τρώει τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

Παρόλο που γενικά τα φρούτα αρέσουν στα περισσότερα παιδιά, δεν ισχύει το ίδιο με τα λαχανικά. Υπάρχουν όμως πολλοί τρόποι να τα ενθαρρύνετε να τα εντάξουν στη διατροφή τους. Μπορείτε να τα πάρετε μαζί σας στην αγορά για να διαλέξουν, να τους τα προσφέρετε με διασκεδαστικό τρόπο φτιάχνοντας χαριτωμένα σχήματα όπως φατσούλες, σπιτάκια ή δεντράκια με καρότα, χρωματιστές πιπεριές ή μπρόκολα ή ακόμα και να τα ενσωματώσετε «μυστικά» στη σάλτσα της μακαρονάδας, στα μπιφτεκάκια, στις σούπες ή στους πουρέδες, όπως ακριβώς προτείναμε και για τα όσπρια.

ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

Τα λίπη είναι μια συγκεντρωμένη πηγή ενέργειας που τα μικρά παιδιά προφανώς χρειάζονται πολύ περισσότερο από τους ενήλικες. Τα λίπη θρέφουν τις μεμβράνες των κυττάρων, βοηθούν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών και παρέχουν τις απαραίτητες θερμίδες για την ανάπτυξη τους. Ωστόσο, είναι προτιμότερο να αποφεύγονται τα κορεσμένα και trans λιπαρά που βρίσκονται στα έτοιμα κέικ, μπισκότα και μαργαρίνες και προτιμάτε να χρησιμοποιείτε τα ακόρεστα λιπαρά όπως το ελαιόλαδο για τα γεύματά τους, καθώς και τα βούτυρα από ξηρούς καρπούς που είναι και θρεπτικά και νόστιμα.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΙΔΗΡΟΥ

Ο σίδηρος αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά μεταλλικά στοιχεία για τον οργανισμό του ανθρώπου, από τη βρεφική ακόμη ηλικία. Είναι βασικό συστατικό της αιμοσφαιρίνης, δηλαδή της ουσίας που μεταφέρει οξυγόνο σε όλους τους ιστούς του σώματος. Χωρίς το οξυγόνο, δεν μπορεί να γίνει καμία λειτουργία στο σώμα μας. Έτσι, ο σίδηρος είναι απαραίτητος για την υγεία του παιδιού, βοηθά στην καλή πνευματική του ανάπτυξη και την καλή λειτουργία του εγκεφάλου. Βρίσκεται κυρίως σε ζωικές πηγές, δηλαδή κρέας και ψάρι, όσο και σε φυτικές, όπως τα δημητριακά



ολικής αλέσεως, τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα όσπρια και τα αποξηραμένα φρούτα. Είναι σημαντικό να συνδυάζεται με τρόφιμα ή ποτά που περιέχουν βιταμίνη C, καθώς αυτό βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.

Συχνά τα μικρά παιδιά χορταίνουν με γάλα και τρώνε λιγότερο φαγητό λόγω του αισθήματος κορεσμού, με αποτέλεσμα να μην λαμβάνουν τις θερμίδες και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται, οδηγώντας τους αρκετά συχνά έλλειψη σιδήρου. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη, γι' αυτό είναι σημαντικό να παρακολουθείται η λήψη σιδήρου των παιδιών.

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΕΤΕ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Επεξεργασμένη ζάχαρη

Δεν υπάρχει κανένα θρεπτικό συστατικό στην επεξεργασμένη ζάχαρη, η οποία μεταξύ άλλων προκαλεί τερπδόνα, παχυσαρκία και διαβήτη και καλύτερα να αποφεύγεται. Παρόλο που είναι αδύνατο να την αποκλείσετε εντελώς από τη διατροφή των παιδιών, καθώς τα γλυκά και τα

παγωτά πρωταγωνιστούν σε όλα τα παιδικά πάρτι, υπάρχουν τρόποι να περιορίσετε την κατανάλωσή της. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ακατέργαστο μέλι, σιρόπι σφενδάμου ή ακόμα φοινίκια και μπανάνες για να δώσετε γλυκιά γεύση στα κέικ σας. Επιλέξτε δημητριακά με ελάχιστα πρόσθετα σάκχαρα, αποφύγετε τα αναψυκτικά και αν το παιδί σας πίνει χυμούς, βεβαιωθείτε ότι είναι 100% φυσικοί χωρίς πρόσθετη ζάχαρη.

Αλάτι

Γενικά συνιστάται να περιορίζεται όσο το δυνατό περισσότερο η κατανάλωση αλατιού στα παιδιά. Η ημερήσια πρόσληψη αλατιού για παιδιά ηλικίας 1-3 ετών και 4-6 ετών δεν πρέπει να ξεπερνά τα 2g και 3g αντίστοιχα. Έτσι, αποφεύγετε να δίνετε στα παιδιά σας επεξεργασμένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι όπως είναι τα πατατάκια, τα γαριδάκια, τα αλλαντικά, τα έτοιμα φαγητά όπως νάγκες, πίτσες κλπ, ενώ περιορίζετε στο ελάχιστο την προσθήκη αλατιού στο μαγείρεμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βότανα, μπαχαρικά ή σκόνες λαχανικών για να τα νοστιμίσετε με υγιεινό τρόπο.



Child Nutrition

The well-known phrase «you are what you eat» is now commonly accepted and applies to everyone. This principle holds even more importance in the case of young children - infants and toddlers - and has lifelong consequences. Because the quality, quantity and variety of food that our children consume in their early years is vital and has a direct impact on their long-term health and their overall physical, mental and social development.

It is our responsibility as parents to provide them with the best possible nutrition as they grow. This task becomes even more difficult from the ages of 2-3 onwards, when children tend to become more picky and «difficult» in their eating, rejecting entire categories of foods. Many children at these ages stubbornly refuse to eat vegetables or pulses, will not touch meat and only ask to eat pasta and yogurt or potatoes and bread.

Although this phenomenon is a normal phase of their development that stems from their emerging sense of independence and control, it creates additional stress to parents, who worry whether their children are fed properly and receive the necessary nutrients for their growth.

In our book we provide information on some basic principles of children's nutrition and on the types of food that our children should consume on a weekly basis. We also give some advice on how to include more vegetables and pulses in their diet, which are usually the categories of food that our children reject at this tricky age. In many of the recipes included in the book, we have chosen to incorporate pulses and vegetables into children's favorite dishes in a «magical» or «secret» way.

OUR CHILD'S BALANCED DIET

Children need a healthy and balanced diet that contains foods from every food group so that they get all the necessary nutrients, i.e. vitamins, minerals, carbohydrates, proteins and fats that will help them grow and stay healthy. The best model for their proper nutrition is to feed them «clean» foods which are rich in nutrients and limit as much as possible their intake of highly processed foods which are usually rich in sugar, saturated fat and salt.

WHAT SHOULD OUR CHILDREN EAT?

Starchy foods

Almost all children love pasta and potatoes. This should not worry us since starchy foods, such as **pasta, potatoes, rice, bread and grains** in general, are a very good source of energy, which our children need for their many activities and play. These are pure and «clean» foods, low in fat and sodium, without cholesterol. They are also a good source of B vitamins, iron, folate and fiber. Children should consume a wide variety of foods from this food group every day and if possible at every meal. Try to offer them whole-grain cereals such as brown bread, wholemeal pasta or bulgur, as well as whole-grain breakfast cereals or oats with no added sugar. Also try using brown rice and prefer to offer baked, boiled or mashed potatoes rather than fries.

An additional advantage of foods in this category is that they combine wonderfully with nutritious sources of protein such as lean meat, chicken or fish, as well as with lots of vegetables or even pulses.

SOURCES OF PROTEIN

Children need protein to grow and develop, as it is important for cell function and muscle growth. It is recommended that children get 1 or 2 servings from this food group daily.

Meat and poultry are an excellent source of protein, vitamin B12 and iron and for children over 2 years of age it is recommended that they have it 2-3 times a week. Always choose lean varieties of red and white meat and skinless poultry. Organic meat and free-range poultry are always the best choice. Although children tend to love them, try to keep processed meat products such as sausages, ham or salami to a minimum, as they are usually high in saturated fat and salt and contain preservatives.

Eggs are a versatile and highly nutritious food for children, as they are rich in high quality protein, healthy fats such as omega-3 fats and many vitamins and minerals. Their nutrients help children's brain development, cell regeneration, bone and nerve health. It is recommended that children consume 4-7 eggs per week, but not more than 1 per day. Organic or free-range eggs are always the best choice.

Fish and seafood are also an excellent source of omega-3 fatty acids that are essential for the proper functioning of our children's brain and body. It is recommended that they eat 2-3 servings of fish per week, one of which should be oily fish such as salmon, tuna, mackerel or sardines.

Pulses are a great nutritional option, especially if your child doesn't like meat. Pulses are a healthy and rich source of vegetable protein, high in fiber, B vitamins and minerals such as iron, magnesium, potassium, phosphorus and folate, while they are also low in fat and salt. It is recommended that children get at least 3 servings of pulses per week. You can offer them boiled, cooked in tomato sauce or combined with rice or potatoes and in case your children don't like them, you can «hide» them in sauces, soups or purees, in their favorite dishes such as meatballs or burgers or even in their favorite cakes or brownies.

Nuts are also a good source of plant-based protein, as well as polyunsaturated fats, as long as there are no allergy issues. Whole nuts should not be offered to children under 5 to avoid choking. It is therefore recommended that they be offered in the form of butter, such as peanut butter or hazelnut butter, which are both tasty and nutritious. Ideally these can be prepared at home from organic fruits, but you can also buy them from a store, preferably pure without any additives.

SOURCES OF CALCIUM

Dairy products play an important role in a child's diet, as they are an excellent source of calcium, vitamins A and D, protein and fats. Calcium is essential for healthy bone growth and the proper functioning of the nervous system, and is better absorbed in the presence of vitamin D. Thus, vitamin D is also considered vital for bone health, while recent research shows that it helps fight inflammation, strengthen immunity and protect against serious diseases such as cancer.

After breast milk or infant formula and once babies are at least 1 year old, they can be encouraged to drink plain cow's, sheep's or goat's milk, preferably whole. Children between the ages of 1 and 3 should get about 350mg of calcium per day, which is provided by about 300ml of milk. After 2 or 3 years of age, the child can start taking semi-skimmed milk with 1.5% fat, but not fully skimmed, as this does not contain vitamin A or enough calories. In cases where a child does not drink milk due to intolerance, enriched soy milk is the best substitute compared to other plant milks.

FRUIT AND VEGETABLES

It's important to teach our children early on to eat a variety of fresh fruits and vegetables every day, as these are loaded with healthy fiber, vitamins and minerals that boost their immunity and help their bodies fight disease. You should encourage your child to eat at least 5 servings of fruit and vegetables a day. Although fruits are generally liked by most children, the same is not true of vegetables. But there are many ways to encourage them to include them in their diet. You can take them with you to the market and have them choose the veggies, you can serve them in a fun way by creating cute shapes like faces, houses or trees with carrots, colored peppers or broccoli, or you can even «secretly» incorporate them into pasta sauce, burgers, soups or purees, just as we suggested for pulses.

FATS AND OILS

Fats are a concentrated source of energy that young children obviously need much more than adults.

Fats nourish cell membranes, help absorb fat-soluble vitamins and provide the necessary calories for their growth. However, it is best to avoid saturated and trans fats found in ready-made cakes, biscuits and margarines and prefer to use unsaturated fats such as olive oil for their meals, as well as nut butters which are both nutritious and tasty.

THE IMPORTANCE OF IRON

Iron is one of the most important minerals for the human body, from infancy. It is a basic component of hemoglobin, the substance that transports oxygen to all tissues of the body. Without oxygen, no function whatsoever can take place in our body. Iron is therefore essential for our children's health, their intellectual development and the good functioning of their brain. It is mainly found in animal sources such as meat and fish, as well as plant sources, such as whole grains, dark green leafy vegetables, pulses and dried fruits. It is important to combine it with foods or drinks containing vitamin C, as this helps the absorption of iron. Young children often fill up on milk and eat less food due to feeling full and as a result they do not get the calories and nutrients they need, often leading to iron deficiency. This can affect their physical and mental development, so it is important to monitor children's iron intake.

WHAT TO LIMIT IN YOUR CHILD'S DIET

Processed sugar

There is nothing healthy about refined sugar, which among others causes tooth decay, obesity and diabetes, and is best avoided. Although it is impossible to cut it out completely as sweets and ice creams are the star of all children's parties, there are ways to limit its consumption. For example, you can use raw honey, maple syrup or even dates and bananas to give your cakes a sweet taste. You can choose breakfast cereals with minimal added sugars, avoid soft drinks and if your child drinks juices make sure they are 100% natural juices with no added sugar.

Salt

It is generally recommended to limit as much as possible the consumption of salt in children. The daily intake of salt for children aged 1-3 years and 4-6 years should not exceed 2g and 3g respectively. You should therefore avoid giving your children processed foods with a high salt content such as chips, crisps, processed meats, ready meals such as nuggets or pizzas and limit the addition of salt in cooking to a bare minimum. You can use herbs, spices or vegetable powders to flavor them in a healthy way.



Διατροφολόγος - Μυρτώ Δημητρίου

Η Μυρτώ κατέχει πτυχίο BSc στη Διατροφολογία και Διαπολογία και μεταπτυχιακά διπλώματα Εφαρμοσμένης Δημόσιας Υγείας και Εφαρμοσμένης Κλινικής Διαπολογίας. Εργάζεται ως Κλινική Διαπολόγος και ασχολείται ιδιαίτερα με παιδιά που χρειάζονται συμβουλευτική ενδυνάμωση σε σχέση με τη διατροφή, την ψυχική υγεία και γαστρεντερολογικά νοσήματα. Συνεργάζεται με ειδικούς στον τομέα της Παιδοψυχολογίας και Εργοθεραπείας με απώτερο σκοπό την ολιστική ενίσχυση, ενώ παράλληλα συμβουλεύει εγκυμονούσες και θηλάζουσες σε θέματα διατροφής. Παραδίδει σεμινάρια σε διαφορετικά κοινά (γονείς/ εκπαιδευτικούς/ επαγγελματίες στον ιδιωτικό τομέα) με έμφαση στον απογαλακτισμό των βρεφών και την εισαγωγή στις στερεές τροφές με εναλλακτικούς τρόπους (τεχνική Baby-led Weaning), καθώς επίσης σεμινάρια για την Ψυχική Υγεία και τη Διατροφή.

Τηλ. 99592251, Email: mirtodemetrioudiet@gmail.com, Instagram: mirtodemetrioudiet

Dietician - Myrto Demetriou

Myrto holds a BSc Degree in Nutrition and Dietetics and Postgraduate Degrees in Applied Public Health and Applied Clinical Dietetics. She works as a Clinical Dietitian and deals especially with children who need counseling and empowerment in relation to nutrition, mental health and gastrointestinal diseases. She collaborates with experts in the field of Child Psychology and Occupational Therapy with the ultimate goal of holistic strengthening, while at the same time she advises pregnant and breastfeeding women on nutrition issues. She delivers seminars to different audiences (parents/teachers/professionals in the private sector) with an emphasis on weaning babies and introducing solid foods in alternative ways (Baby-led Weaning technique), as well as seminars on Mental Health and Nutrition.

Tel. 99592251, Email: mirtodemetrioudiet@gmail.com, Instagram: mirtodemetrioudiet

Οι συνταγές μας / Our recipes

- | | |
|---|--|
| 10 Κοτόπουλο Nuggets με ρεβίθια
Chicken and chickpea nuggets | 40 Μπιφτεκάκια από κοτόπουλο και μπρόκολο
Chicken and broccoli patties |
| 12 Μεξικάνικες Τορτίγιες με βοδινό και φακές
Mexican beef and lentil tortillas | 42 Μπιφτεκια σολομού και αρακά
Salmon and pea burgers |
| 14 Quesadillas με κοτόπουλο και καρότο
Chicken and Carrot Quesadillas | 44 Πουρές πατάτας με φασόλια
Mashed potato with beans |
| 16 Εύκολη πίτσα με σούπερ σάλτσα
Easy pizza with super sauce | 46 Μπιφτεκάκια από ρεβίθι και κουνουπίδι
Chickpea and cauliflower patties |
| 18 Κριθαράκι με κιμά κοτόπουλου και λαχανικά
Orzo with minced chicken and veggies | 48 Φριτάτα με λαχανικά
Veggie Frittata |
| 20 Ριζότο με κολοκύθα και τυρί
Cheesy pumpkin risotto | 50 Τηγανίτες γλυκοπατάτας
Sweet potato pancakes |
| 22 Ραβιόλι με σπανάκι και ρικότα στον φούρνο
Baked Spinach and Ricotta Ravioli | 52 Τορτίγιες με τόνο
Tortilla tuna melt |
| 24 Mac n' cheese με γλυκοπατάτα
Sweet potato mac n' cheese | 54 Τάρτες τορτίγιας για πρωινό
Breakfast Tortilla tarts |
| 26 Μακαρόνια με καρότο και Μασκαρπόνε
Pasta with carrot and Mascarpone | 56 Μάφιν με καρότο και καλαμπόκι
Carrot and sweetcorn muffins |
| 28 Κεφτεδάκια με μανιτάρια και φακές
Mushroom and lentil "keftedes" | 58 Σπιτική και υγιεινή κρέμα φουντουκιού
Homemade & healthy hazelnut cream |
| 30 Πουγκιά με 4 τυριά και μπρόκολο
4-Cheese Saccottini with broccoli | 60 Μπράουνις με φασόλια
Bean Bownies |
| 32 Λιγκουίνι με κόκκινη σάλτσα τόνου
Linguine with red tuna sauce | 61 Ψητή βρώμη με σοκολάτα
Baked chocolate Oatmeal |
| 34 Ταλιατέλες με μοσχάρι και φακές
Beef and lentil tagliatelle | 62 Μπισκότα βρώμης με καρύδα
Oat coconut cookies |
| 36 Ρύζι Καρμπονάρα
Rice Carbonara | 64 Πουτίγκα με μπισκότο και μπανάνα
Banana Biscuit pudding |
| 38 Μπιφτεκια λαχανικών
Veggie burgers | |

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ 'Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

Baby's sixth Cookbook
Eating healthy

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ
Διογένους 1, Έγκωμη Τ.Θ. 21094, 1501,
Λευκωσία, Τηλ. Κέντρο: 22744000

Συνταγές: Στεφανία Μιτσίδου

Διατροφικές Συμβουλές:
Μυρτώ Δημητρίου

Υπεύθυνη έκδοσης: Νταϊάνα Αζά
Art director: Τάσος Γάγκος
Κείμενα και μετάφραση:

Μαριέττα Μιτσίδου
Food Styling: Γεωργία Μοδίτη
Διαφήμιση: Μαρία Μάρκου
Ατελιέ: Κυριάκος Κονναρής

Διαχωρισμοί χρωμάτων - Εκτύπωση:
Proteas Press Ltd

**Απαγορεύεται 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.**

Κοτόπουλο Nuggets με ρεβίθια

ΥΛΙΚΑ (Για 20 nuggets)

2 στήθη κοτόπουλου, κομμένα σε κομμάτια 3 εκ.
½ φλιτζάνι Ρεβίθια Χονδρά Μισοίδη, ψημένα
½ φλιτζάνι αρακά, ψημένο
1 αυγό
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μισοίδη
⅓ φλιτζάνι γάλα
Ελαιόλαδο

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ:

¾ φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά Panko
½ φλιτζάνι τριμμένο τυρί παρμεζάνα
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μισοίδη
1 κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
½ κουταλάκι αποξηραμένο βασιλικό

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων, τοποθετήστε τα ρεβίθια και τον αρακά, αφού θα έχουν κρυώσει, μαζί με το αυγό, το γάλα και τη σκόνη λαχανικών. Αλέστε μέχρι να έχετε ένα λείο και ρευστό μίγμα. Τοποθετήστε τα κομμάτια του κοτόπουλου σε ένα μπολ και ρίξτε μέσα το μείγμα των ρεβιθιών. Καλύψτε καλά το κοτόπουλο και αφήστε το να μαριναριστεί για τουλάχιστον 20 λεπτά στο ψυγείο.

Σε ένα άλλο μπολ ανακατέψτε τη φρυγανιά, την παρμεζάνα, τη σκόνη λαχανικών, την πάπρικα και τον βασιλικό. Βουτήξτε τα κομμάτια του κοτόπουλου στη φρυγανιά να καλυφθούν καλά. Τοποθετήστε τα σε ταψί φούρνου στρωμένο με λαδόκολλα. Αλείψτε τα με ελαιόλαδο και ψήστε τα στο φούρνο για περίπου 25 λεπτά μέχρι να ψηθούν και να ροδίσουν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Ο πιο υγιεινός τρόπος για να σερβίρετε το αγαπημένο γεύμα των παιδιών! Η κατάσταση είναι win-win, καθώς τα παιδιά θα είναι ενθουσιασμένα επειδή θα έχουν κotoμπουκιές και εσείς θα είστε ενθουσιασμένοι επειδή τα ρεβίθια θα ενισχύσουν την υγεία του εγκεφάλου τους.

Chicken and chickpea nuggets

INGREDIENTS (For 20 nuggets)

2 Chicken breasts, cut in 3 cm pieces
½ cup Mitsides Whole Chickpeas, cooked and cooled
½ cup peas, cooked and cooled
1 egg
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
⅓ cup milk
Olive oil

NUGGET COATING:

¾ cup Panko breadcrumbs
½ cup grated Parmesan cheese
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
1 tsp smoked paprika
½ tsp dried basil

METHOD

Preheat the oven to 180°C.
In a food processor, place the chickpeas, peas, egg, milk and vegetable powder. Blend until you have a smooth runny mixture. Place the chicken pieces in a bowl and pour in the chickpea mixture. Coat the chicken pieces and let them marinate for at least 20 minutes in the fridge.
In another bowl, mix the breadcrumbs, parmesan, vegetable powder, paprika and dried basil. Dip the chicken pieces in the breadcrumbs and coat well. Place them on a baking tray lined with baking paper. Brush the nuggets with olive oil and bake in the oven for about 25 minutes until cooked through and golden.

NUTRITIONIST'S TIP:

The healthiest way to serve a kid-favourite meal! It's a win-win situation, as your kids are excited to have chicken nuggets and you are excited because the chickpeas will boost their brain health.





Μεξικάνικες Τορτίγιες με βοδινό και φακές

ΥΛΙΚΑ (Για 6 μεγάλες τορτίγιες)

6 μεγάλες τορτίγιες
500 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
½ φλιτζάνι Φακές Χονδρές Μιτσίδη, ψημένες
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 ντομάτα, ψιλοκομμένη
1 κουταλάκι Πάστα Ντομάτας Μιτσίδη
½ πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
1 κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
½ κουταλάκι μουστάρδα σε σκόνη
1 καρότο, τριμμένο
2 αβοκάντο, κομμένα σε φέτες
1 κουταλιά ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεστάνετε το ελαιόλαδο. Προσθέστε το κρεμμύδι και τσιγαρίστε για 1 λεπτό. Προσθέστε τον κιμά και τσιγαρίστε ανακατεύοντας για άλλο ένα λεπτό. Προσθέστε τη σκόνη λαχανικών, την πάπρικα και τη μουστάρδα και μαγειρέψτε για 2 λεπτά. Προσθέστε τις φακές, την ντομάτα, την πάστα ντομάτας και την πράσινη πιπεριά. Μαγειρέψτε για 10 λεπτά μέχρι να ψηθεί καλά το κρέας. Νοστιμίστε με αλατοπίπερο. Ζεστάνετε ελαφρά τις τορτίγιες στο φούρνο μικροκυμάτων ή σε στεγνό τηγάνι. Στο κέντρο κάθε τορτίγιας βάλτε 2 κουταλιές από το μίγμα του κιμά. Προσθέστε λίγο καρότο και αβοκάντο από πάνω. Τυλίξτε σφικτά και σερβίρετε αμέσως.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το μίγμα κιμά μπορεί να συνδυαστεί και με μακαρόνια ή και σαν επικάλυψη πατάτας φούρνου

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Ένας πολύ καλός τρόπος για να συμπεριλάβετε στη διατροφή σας τις φακές - προσθέτουν γεύση στο πιάτο και στηρίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών λόγω των διαφόρων αντιοξειδωτικών και αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων τους. Η καλύτερη επιλογή για παιδιά που έχουν έλλειψη σιδήρου!

Mexican beef and lentil tortillas

INGREDIENTS (For 6 large tortillas)

6 large tortillas
500g minced beef
½ cup Mitsides Large Lentils, cooked
1 onion, finely chopped
1 tomato, finely chopped
1 tsp Mitsides Tomato Paste
½ green pepper, finely diced
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
1 tsp smoked paprika
½ tsp mustard powder
1 carrot, grated
2 avocados, sliced
1 Tbsp olive oil
Salt and pepper

METHOD

In a large frying pan, heat the olive oil. Add the onion and fry for 1 minute. Add the beef and stir fry for another minute. Add the vegetable powder, paprika and mustard powder and cook for 2 minutes. Add the lentils, tomato, tomato paste and green pepper. Cook for 10 minutes until beef is cooked well. Season with salt and pepper.

Slightly heat the tortillas in the microwave or on a dry frying pan. Take each tortilla and add 2 tablespoons of the beef mixture in the middle. Add some carrot and avocado on top. Wrap neatly and serve immediately.

NOTE: The beef mixture can also be served with pasta or as a baked potato topping!

NUTRITIONIST'S TIP:

A great way to incorporate lentils - they add flavour to the meal and support your kid's immune system due to their various antioxidant and anti-inflammatory properties. The best choice for children with iron deficiency!

Quesadillas με κοτόπουλο και καρότο

ΥΛΙΚΑ (Για 4 quesadillas)

4 μεγάλες tortillas
1 στήθος κοτόπουλου
1 καρότο, τριμμένο
1 πακέτο ξινή κρέμα (sour cream)
1 φλιτζάνι τριμμένο τυρί που λιώνει
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μισιόδη
1 κουταλιά ελαιόλαδο

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Κτυπήστε ελαφρά το κοτόπουλο με ένα σφυρί κρέατος και αλείψτε με το ελαιόλαδο και τη σκόνη λαχανικών. Τοποθετήστε το κοτόπουλο σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και ψήστε στο φούρνο για 30 λεπτά. Αφού ψηθεί, αφήστε το να κρυώσει και τεμαχίστε το σε κομματάκια με ένα πιρούνι.

Βάλτε το κοτόπουλο σε ένα μπολ μαζί με το καρότο, το τυρί και την ξινή κρέμα και ανακατέψτε καλά. Σε κάθε tortilla απλώστε μια γενναιόδωρη στρώση από το μίγμα στη μισή της επιφάνεια. Διπλώστε το άλλο μισό της tortillas από πάνω για να δημιουργήσετε ένα quesadilla σε σχήμα μισοφέγγαρου.

Ζεστάνετε ένα μεγάλο τηγάνι και προσθέστε την πρώτη quesadilla. Μαγειρέψτε από τη μία πλευρά μέχρι να αρχίσει να λιώνει το τυρί και γυρίστε προσεκτικά από την άλλη πλευρά. Αφού ροδίσει και από δύο πλευρές και γίνει τραγανή μεταφέρετέ την σε ξύλο κοπής και κόψτε σε κομμάτια. Επαναλάβετε με τις υπόλοιπες και σερβίρετε με περισσότερη ξινή κρέμα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Ο τέλειος συνδυασμός υδατανθράκων, πρωτεΐνης και λαχανικών!

Chicken and Carrot Quesadillas

INGREDIENTS (For 4 quesadillas)

4 large tortillas
1 chicken breast
1 carrot, grated
1 pack sour cream
1 cup grated cheese that melts
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
1 Tbsp olive oil

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Lightly flatten the chicken with a meat hammer and rub with the olive oil and vegetable powder. Place the chicken in an ovenproof dish lined with baking paper and bake for 30 minutes. Once cooked, let it cool and shred it with a fork.

In a bowl add the chicken, carrot, cheese and sour cream and mix well. Take each tortilla and spread a generous layer of the mixture on one half of the tortilla. Fold the bare half of the tortilla on top to create a half moon quesadilla.

Heat a large frying pan and add the first quesadilla. Cook on one side until the cheese starts to melt and then carefully flip to the other side. When both sides are golden and crispy, transfer to a cutting board and cut in pieces. Repeat with the rest and serve with more sour cream.

NUTRITIONIST'S TIP:

The perfect combo of carbs, protein and veggies!





Εύκολη πίτσα με σούπερ σάλτσα

ΥΛΙΚΑ (Για 2 πίτσες)

2 Λιβανέζικες Πίτσες
Τυρί μοτσαρέλα, τριμμένο
Τυρί τσένταρ, τριμμένο

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ:

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
1 Περαστί Ντομάτα (Passata) Μπισίδη (500 γρ.)
1 Πάστα Ντομάτας Μπισίδη (70 γρ.)
1 μεγάλο καρότο, τριμμένο
1 κολοκυθάκι, τριμμένο
1 φλιτζάνι Φασόλια Μέτρια Μπισίδη, ψημένα
1 κουταλιά Σκόνη Λαχανικών Μπισίδη
1 κουταλάκι σπόρους γλυκάνισου, θρυμματισμένους
1 κουταλιά ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Σε ένα μέτριο πηγάι ζεστάνετε το ελαιόλαδο και τσιγαρίστε το κρεμμύδι. Αφού μαλακώσει, προσθέστε το σκόρδο, το καρότο, τα κολοκυθάκι, τα βρασμένα φασόλια, τους σπόρους γλυκάνισου και τη σκόνη λαχανικών. Μαγειρέψτε για 3 λεπτά και προσθέστε την πάστα ντομάτας, την passata, αλάτι και πιπέρι. Αφήστε να πάρει μια βράση, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε σκεπάζοντας για 15 λεπτά. Εάν η σάλτσα πήξει πολύ, μπορείτε να την αραιώσετε με 4-5 κουταλιές νερό. Κατεβάστε από τη φωτιά και με ένα μπλέντερ χειρός, αλέστε για να πάρετε μια λεία σάλτσα πίτσας. Απλώστε μια γενναιόδωρη στρώση σάλτσας στη λιβανέζικη πίτα, προσθέστε τα τριμμένα τυριά και ό,τι άλλα υλικά επιθυμείτε. Ψήστε την πίτσα σας στο φούρνο για 10 λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί και να ροδίσει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η σάλτσα αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με ζυμαρικά ή κοτόπουλο στον φούρνο! Όση περισσέψει μπορεί επίσης να διατηρηθεί στην κατάψυξη έως και 3 μήνες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Ένας υγιεινός και νόστιμος συνδυασμός. Τα λευκά φασόλια μαζί με τα λαχανικά, πέρα από τα θρεπτικά τους οφέλη, δίνουν και μια ιδιαίτερη και φανταστική γεύση!

Easy pizza with super sauce

INGREDIENTS (For 2 pizzas)

2 Lebanese Pittas
Mozzarella cheese, grated
Cheddar cheese, grated

FOR THE SAUCE:

1 onion, chopped
1 garlic clove, minced
1 Mitsides Passata (500g)
1 Mitsides Tomato Paste (70g)
1 large carrot, grated
1 zucchini, grated
1 cup Mitsides Medium Beans, cooked
1 Tbsp Mitsides Vegetable Powder
1 tsp anise seeds, crushed
1 Tbsp olive oil
Salt & pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C.
In a medium sized pan, heat the olive oil and fry the onion. Once softened, add the garlic, carrot, zucchini, cooked beans, anise seeds and vegetable powder. Cook for 3 minutes and add the tomato paste, passata, salt and pepper. Bring to a boil, lower the heat and simmer covered for 15 minutes. If the sauce thickens too much you can add 4-5 tablespoons of water to loosen it. Take off the heat and with a hand blender, blend the sauce to create a smooth pizza sauce. Spread a generous layer of sauce on the lebanese pitta, add the grated cheese and any other toppings you like. Bake your pizza in the oven for 10 minutes until the cheese melts and becomes golden.

NOTE: This sauce can also be used with pasta or baked chicken! Left over sauce can also be kept in the deep freezer for up to 3 months.

NUTRITIONIST'S TIP:

A combo that works and is delicious. The white beans and vegetables together give a special and fantastic taste, on top of all their nutritional benefits!

Κριθαράκι με κιμά κοτόπουλου και λαχανικά

ΥΛΙΚΑ (Για 2-3 παιδικές μερίδες)

½ φλιτζάνι Κριθαράκι Μιτσίδη
1 κύβο Ζωμό Λαχανικών Μιτσίδη
1 ½ φλιτζάνι βραστό νερό
1 μικρό κολοκυθάκι, κομμένο σε κύβους
1 μικρό καρότο, κομμένο σε κύβους
250 γρ. κιμά κοτόπουλου
1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
½ φλιτζάνι μπρόκολο, σε μικρά μπουκετάκια
½ φλιτζάνι αρακά, ελαφρά ξεπαγωμένο
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
Ελαιόλαδο

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προσθέστε τον κύβο λαχανικών στο βραστό νερό και αφήστε στην άκρη να διαλυθεί και να γίνει ζωμός. Σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι προσθέστε 1 κουταλιά ελαιόλαδο και σοτάρете το κρεμμύδι. Προσθέστε τον κιμά κοτόπουλου και μαγειρέψτε μέχρι να ροδίσει. Αφαιρέστε το κοτόπουλο από το τηγάνι και αφήστε το στην άκρη. Προσθέστε το κολοκυθάκι, το καρότο και τη σκόνη λαχανικών στο τηγάνι και σοτάρете για 3-4 λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Προσθέστε το κριθαράκι και τον ζωμό λαχανικών και σιγοβράστε για 5 λεπτά. Επιστρέψτε το κοτόπουλο στο τηγάνι, προσθέστε το μπρόκολο και τον αρακά και μαγειρέψτε μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό. Εάν το κριθαράκι δεν έχει ψηθεί ακόμα, προσθέστε περισσότερο ζεστό νερό και συνεχίστε να σιγοβράζετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ψηθεί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Το κριθαράκι είναι ένα ζυμαρικό που συνδυάζεται υπέροχα με θρεπτικά τρόφιμα όπως το κοτόπουλο και τα λαχανικά, γι' αυτό και μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική προσθήκη στη συλλογή με τις συνταγές σας.

Orzo with minced chicken and veggies

INGREDIENTS (For 2-3 kids portions)

½ cup Mitsides Orzo
1 cube Mitsides Vegetable Bouillon
1 ½ cups boiling water
1 small zucchini, cut in cubes
1 small carrot, cut in cubes
250g minced chicken
1 small onion, chopped
½ cup broccoli, in small florets
½ cup peas, slightly defrosted
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
Olive oil

METHOD

Add the vegetable cube to the boiling water and set aside to dissolve to a broth. In a large and deep skillet, add 1 tablespoon of olive oil and sauté the onion. Add the chicken and cook until browned. Remove the chicken from the skillet and keep aside. Add the zucchini, carrots and vegetable powder to the skillet and sauté for 3-4 minutes until browned. Add the orzo and vegetable broth and simmer for 5 minutes. Return the chicken to the skillet, add the broccoli and peas and cook until all water has been absorbed. If the orzo is still not cooked, add more water and continue to simmer on low heat until cooked.

NUTRITIONIST'S TIP:

Orzo is a type of pasta that can be a great addition to your recipe collection, especially as it can be wonderfully combined with nutritious foods such as chicken and vegetables.





Ριζότο με κολοκύθα και τυρί

ΥΛΙΚΑ (Για 4-5 παιδικές μερίδες)

1 φλιτζάνι Ρύζι Γλασέ Μιτσιόδη
1 φλιτζάνι κολοκύθα, κομμένη σε μικρούς κύβους
1 κουταλάκι σιρόπι σφενδάμου
1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 σκελίδα σκόρδο, ολόκληρη με τη φλούδα
1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 κουταλιά βούτυρο
3 φλιτζάνια ζωμό κότας (2 κύβοι Ζωμού Κότας Μιτσιόδη διαλυμένοι σε 3 φλιτζάνια ζεστό νερό)
½ φλιτζάνι παρμεζάνα, τριμμένη
Μια πρέζα μοσχοκάρυδο
Αλάτι, πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Τοποθετήστε την κολοκύθα και τη σκελίδα σκόρδου σε ένα μικρό ταψί. Προσθέστε το ελαιόλαδο και το σιρόπι σφενδάμου και ανακατέψτε καλά. Ψήστε για 20 λεπτά μέχρι η κολοκύθα να ροδίσει και να ψηθεί. Ξεφλουδίστε το σκόρδο. Βάλτε την κολοκύθα και το σκόρδο μαζί με 4 κουταλιές νερό στον κάδο ενός μπλέντερ και αλέστε για να πάρετε ένα λείο πουρέ.
Σε ένα μέτριο τηγάνι λιώστε το βούτυρο και προσθέστε το κρεμμύδι. Προσθέστε το ρύζι και ανακατέψτε για 30 δευτερόλεπτα. Προσθέστε τον ζωμό, αλάτι και πιπέρι και σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ψηθεί το ρύζι. Προσθέστε τον πουρέ κολοκύθας και το μοσχοκάρυδο και ανακατέψτε. Προσθέστε την παρμεζάνα και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει. Σερβίρετε ζεστό σε μπολ.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Αυτό το ριζότο είναι μια καλή πηγή υδατανθράκων, που αποτελούν απαραίτητη πηγή ενέργειας για τα παιδιά μας. Η συμπερίληψη της πλούσιας σε φυτικές ίνες κολοκύθας προσθέτει επίσης βιταμίνη C, βιταμίνη E, σίδηρο και φυλλικό οξύ - όλα ενισχυτικά του ανοσοποιητικού τους συστήματος.

Cheesy pumpkin risotto

INGREDIENTS (For 4-5 kids portions)

1 cup Mitsides Medium Grain Rice (Glutinous)
1 cup pumpkin, cut in small cubes
1 tsp maple syrup
1 Tbsp olive oil
1 garlic clove, whole and unpeeled
1 small onion, chopped
1 Tbsp butter
3 cups chicken stock (2 cubes Mitsides Chicken Bouillon dissolved in 3 cups hot water)
½ cup Parmesan cheese, grated
A pinch of nutmeg
Salt & pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C.
Place the pumpkin and garlic clove on a small baking dish. Add the olive oil and maple syrup and mix well. Bake for 20 minutes until pumpkin is cooked and golden. Peel the garlic. Blend the pumpkin and garlic with 4 tablespoons water in a food processor to create a smooth puree.
In a medium sized pan, melt the butter and add the onion. Add the rice and stir for 30 seconds. Add the chicken stock, salt and pepper and simmer on low heat until the rice is cooked. Add the pumpkin puree and nutmeg and mix. Add the parmesan cheese and stir until it melts. Serve warm in bowls.

NUTRITIONIST'S TIP:

This risotto is a good source of carbohydrates, which are necessary to fuel the body of active kids. The inclusion of fiber-rich pumpkin also adds vitamin C, vitamin E, iron, and folate - all of which strengthen your kids' immune system.

Ραβιόλι με σπανάκι και ρικότα στον φούρνο

ΥΛΙΚΑ (Για 3-4 παιδικές μερίδες)

- 1 συσκευασία Ραβιόλι με Σπανάκι και Ρικότα Μιτσίδη (250 γρ.)
- 1 βαζάκι Σάλτσα Ναπολετάνα Μιτσίδη (420γρ)
- ½ φλιτζάνι τυρί Μασκαρπόνε
- 1 πακέτο φύλλα σπανάκι baby
- 1 κουταλιά βούτυρο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
- 1 φλιτζάνι τυρί που λιώνει, τριμμένο

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι λιώστε το βούτυρο και τσιγαρίστε το κρεμμύδι. Αφού μαλακώσει, προσθέστε το σπανάκι και τη σκόνη λαχανικών, σκεπάστε και μαγειρέψτε για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαραθεί το σπανάκι.

Αδειάστε τη σάλτσα Ναπολετάνα σε ένα μπολ, προσθέστε το Μασκαρπόνε και χτυπήστε καλά μέχρι να ενωθούν.

Στη βάση ενός μικρού/μεσαίου πυρίμαχου σκεύους ή πυρέξ, απλώστε με κουτάλι μια στρώση από τη σάλτσα ντομάτας. Συνεχίστε με μια στρώση κατεψυγμένα ραβιόλι και προσθέστε λίγη ακόμη σάλτσα για να καλύψετε τα ραβιόλι. Απλώστε από πάνω μια στρώση σπανάκι και πασπαλίστε με λίγο τριμμένο τυρί.

Προσθέστε περισσότερη σάλτσα, άλλη μια στρώση ραβιόλι, μετά ξανά σάλτσα, σπανάκι και τριμμένο τυρί. Τελειώστε προσθέτοντας μια τελευταία στρώση ραβιόλι, μετά την υπόλοιπη σάλτσα και από πάνω το υπόλοιπο τριμμένο τυρί. Είναι σημαντικό όλα τα ραβιόλι να είναι καλυμμένα με σάλτσα.

Σκεπάστε με αλουμινόχαρτο και ψήστε σκεπασμένο για 20 λεπτά. Ξεσκεπάστε και ψήστε για άλλα 15-20 λεπτά μέχρι να λιώσει και να ροδίσει το τυρί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Ένα κρεμώδες και νόστιμο γεύμα που συνοδεύεται από μια πλούσια μερίδα θρεπτικών συστατικών. Το σπανάκι είναι ο κύριος πρωταγωνιστής εδώ – ένα υγιεινό λαχανικό και μια εξαιρετική πηγή σιδήρου, φυτικών ινών και βιταμινών.

Baked Spinach and Ricotta Ravioli

INGREDIENTS (For 3-4 kids portions)

- 1 pack Mitsides Spinach and Ricotta Ravioli (250g)
- 1 jar Mitsides Neapolitana Sauce (420g)
- ½ cup Mascarpone cheese
- 1 pack baby spinach leaves
- 1 Tbsp butter
- 1 onion, finely chopped
- 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
- 1 cup cheese that melts, grated

METHOD

Preheat the oven to 180°C.

In a large frying pan melt the butter and add the onion. Once softened, add the spinach and vegetable powder, cover and cook for 2-3 minutes, until spinach has wilted. Pour the Neapolitana sauce in a bowl, add the Mascarpone and whisk well until combined.

At the base of a small/medium ovenproof dish or pyrex, spoon a layer of the tomato sauce. Top with one layer of frozen ravioli and add a little more sauce to cover the ravioli. Add a layer of spinach and sprinkle with some grated cheese. Add more sauce, another layer of ravioli, then sauce, spinach and grated cheese. Finish by adding one last layer of ravioli, then the remaining sauce and top with the remaining grated cheese. It is important for all the ravioli to be covered with sauce. Cover with foil and bake covered for 20 minutes. Uncover and bake for another 15-20 minutes until cheese has melted and browned.

NUTRITIONIST'S TIP:

A creamy and delicious meal that comes with a heaping portion of nutrients. Spinach is the main actor here – a healthy vegetable and an excellent source of iron, fiber, and vitamins.





Mac n' cheese με γλυκοπατάτα

ΥΛΙΚΑ (Για 3-4 παιδικές μερίδες)

½ συσκευασία Ζυμαρικά Κοράλλι Μιτσίδη (250 γρ.)
1 κύβο Ζωμό Λαχανικών Μιτσίδη
1 μεγάλη γλυκοπατάτα
1 φλιτζάνι Φασόλια Μέτρια Μιτσίδη, ψημένα
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1½ φλιτζάνι τυρί που λιώνει, τριμμένο
½ φλιτζάνι γάλα
½ κουταλάκι μοσχοκάρυδο
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
1 κουταλιά βούτυρο
¼ φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά Panko
Αλάτι, πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Ξεφλουδίστε τη γλυκοπατάτα, κόψτε την σε μεγάλους κύβους και βράστε την σε νερό για 15 λεπτά μέχρι να ψηθεί. Στραγγίστε, προσθέστε και τα φασόλια και πολτοποιήστε. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.
Σε μια μέτρια κατσαρόλα με άφθονο κοχλαστό νερό, προσθέστε τον κύβο λαχανικών. Αφού διαλυθεί, προσθέστε τα ζυμαρικά και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας. Αφού ψηθούν, στραγγίστε τα και αφήστε τα στην άκρη.
Εν τω μεταξύ, σε ένα μεγάλο πυρίμαχο τηγάνι, λιώστε το βούτυρο και προσθέστε το κρεμμύδι. Μόλις ροδίσει, προσθέστε τον πουρέ γλυκοπατάτας και φασολιών και τη σκόνη λαχανικών. Προσθέστε το γάλα και όταν ζεσταθεί το μίγμα προσθέστε και τα μακαρόνια, 1 φλιτζάνι από το τυρί και το μοσχοκάρυδο. Ανακατέψτε καλά μέχρι να λιώσει το τυρί.
Σε ένα μικρό μπολ ανακατέψτε τη φρυγανιά με το υπόλοιπο ½ φλιτζάνι τυρί. Πασπαλίστε από πάνω τα ζυμαρικά και ψήστε στο φούρνο για 20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Οι νόστιμες γλυκοπατάτες και τα λευκά φασόλια θα κρατήσουν τα παιδιά σας χορτάτα, αφού και τα δύο είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βοηθώντας στη διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Sweet potato mac n' cheese

INGREDIENTS (For 3-4 kids portions)

½ pack Mitsides Elbow Pasta (250g)
1 cube Mitsides Vegetable Bouillon
1 large sweet potato
1 cup Mitsides Medium Beans, cooked
1 onion, finely chopped
1½ cup cheese that melts, grated
½ cup milk
½ tsp nutmeg
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
1 Tbsp butter
¼ cup Panko breadcrumbs
Salt & pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C.
Peel the sweet potato, cut in large cubes and boil in water for 15 minutes until cooked. Drain, add the beans and mash. Add salt and pepper.
In a medium sized saucepan with plenty of boiling water, add the vegetable cube. Once dissolved, add the pasta and cook following package instructions. When ready, drain and set aside.
Meanwhile, in a large oven-safe skillet, melt the butter and add the onion. Once browned, add the potato and bean puree and the vegetable powder. Add the milk and when the mixture is hot, add the pasta, 1 cup of the cheese and nutmeg. Mix well until the cheese has melted.
In a small bowl mix the breadcrumbs with the remaining ½ cup of cheese. Sprinkle on top of the pasta and bake in the oven for 20 minutes or until browned on top.

NUTRITIONIST'S TIP:

Super delicious sweet potatoes and white beans will keep your kids full and satisfied, as they are both high in fiber, helping retain blood sugar levels more even. Cheers to easy, nutritious meals like this one to keep them healthy, vibrant, and satisfied!

Μακαρόνια με καρότο και Μασκαρπόνε

ΥΛΙΚΑ (Για 3-4 παιδικές μερίδες)

½ πακέτο ζυμαρικά Καζαρέτσε Μιτσίδη
1 κύβο Ζωμό για Ζυμαρικά Μιτσίδη
1 κουταλάκι ελαιόλαδο
1 μεγάλο καρότο, ψιλοτριμμένο
1 κουταλάκι Πάστα Ντομάτας Μιτσίδη
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
½ κουταλάκι πάπρικα
2 γεμάτες κουταλιές τυρί Μασκαρπόνε
½ φλιτζάνι τυρί Ρεγκάτο, τριμμένο

ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε άφθονο νερό που βράζει προσθέστε τον κύβο ζωμού. Αφού διαλυθεί, προσθέστε τα ζυμαρικά και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας. Κρατήστε ½ φλιτζάνι από το νερό των ζυμαρικών πριν τα στραγγίσετε.

Σε ένα μέτριο τηγάνι ζεστάνετε το ελαιόλαδο και τσιγαρίστε το καρότο, προσθέτοντας τη σκόνη λαχανικών και την πάπρικα. Ακολούθως, προσθέστε το νερό που κρατήσατε από τα ζυμαρικά, την πάστα ντομάτας και το μασκαρπόνε και ανακατέψτε μέχρι όλα τα υλικά να ενσωματωθούν. Σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά για 2 λεπτά και μετά ανακατέψτε στο μίγμα τα ζυμαρικά. Προσθέστε το τριμμένο τυρί, ανακατέψτε μέχρι να λιώσει και σερβίρετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το πιάτο αυτό μπορεί να συνδυαστεί υπέροχα με τα κεφτεδάκια της επόμενης συνταγής.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Η κατανάλωση ζυμαρικών, που τα παιδιά λατρεύουν, είναι επίσης ευεργετική για τη διατήρηση της καρδιαγγειακής τους υγείας. Αυτό οφείλεται κυρίως στο ότι τα ζυμαρικά είναι μια τροφή χωρίς χοληστερόλη και σχεδόν χωρίς κορεσμένα λιπαρά, καθώς και χαμηλή σε νάτριο.

Pasta with carrot and Mascarpone

INGREDIENTS (For 3-4 kids portions)

½ pack Mitsides Casarecce pasta
1 cube Mitsides Bouillon for Pasta
1 tsp olive oil
1 large carrot, finely grated
1 tsp Mitsides Tomato Paste
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
½ tsp paprika
2 heaped Tbsp Mascarpone cheese
½ cup regato cheese, grated

METHOD

In plenty of boiling water add the bouillon cube. Once dissolved, add the pasta and cook following package instructions. Keep ½ cup of the pasta water before draining.

In a medium sized frying pan, heat the olive oil and add the carrot. Add the vegetable powder and paprika. Add the pasta water, tomato paste and mascarpone and stir until well incorporated. Simmer on low heat for 2 minutes and then mix in the pasta. Add the grated cheese, mix to melt and serve.

NOTE: This meal can be beautifully combined with the "Keftefes" of the recipe that follows.

NUTRITIONIST'S TIP:

The consumption of pasta, which almost every kid adores, is also good for maintaining their cardiovascular health. That's primarily because pasta contains no cholesterol, almost no saturated fats and is also low in sodium.





Κεφτεδάκια με μανιτάρια και φακές

ΥΛΙΚΑ (Για 12 κεφτέδες ή 24 κεφτεδάκια)

2 φλιτζάνια Φακές Χονδρές Μιτσίδη, ψημένες
200 γρ. μανιτάρια
1 μικρό κρεμμύδι
1 σκελίδα σκόρδο
2 κουταλιές λιαστές ντομάτες, ψιλοκομμένες
1 κουταλάκι ανάμεικτα βότανα
2 κουταλάκια Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
½ φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά Panko
¼ φλιτζάνι διατροφική μαγιά
1 αυγό, χτυπημένο
1 κουταλιά ελαιόλαδο (και ακόμα λίγο για άλειμμα)
Πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων, αλέστε ελαφρά το κρεμμύδι και το σκόρδο σε ψιλά κομματάκια. Προσθέστε τα μανιτάρια, τις φακές και τις λιαστές ντομάτες και αλέστε ξανά μέχρι να ψιλοκοπούν όλα. Προσθέστε το αυγό, τα βότανα, 1 κουταλάκι από τη σκόνη λαχανικών, λίγο πιπέρι και αναμείξτε. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεστάνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το μίγμα για 6-7 λεπτά. Αφήστε το να κρυώσει.
Σε ένα μπολ ανακατέψτε τη φρυγανιά με τη διατροφική μαγιά και την υπόλοιπη σκόνη λαχανικών. Προσθέστε ⅓ από το μίγμα φρυγανιάς στο μίγμα των μανιταριών. Στη συνέχεια σχηματίστε με τα χέρια σας μπαλάκια ή κεφτέδες. Βυθίστε κάθε μπαλάκι στο μίγμα φρυγανιάς ώστε να καλυφθεί καλά. Τοποθετήστε τα κεφτεδάκια σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα. Αλείψτε με λίγο ελαιόλαδο και ψήστε για 15-20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν. Εναλλακτικά, μπορείτε να τα τηγανίσετε σε λάδι, για ένα πιο νόστιμο, αλλά λιγότερο υγιεινό αποτέλεσμα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Οι φακές είναι πολύτιμες για τα παιδιά, καθώς αποτελούν πηγή δύο βασικών θρεπτικών συστατικών, του σιδήρου και του ψευδάργυρου. Είναι επίσης πλούσιες σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, καθώς και σε βιταμίνη Β, μαγνήσιο και κάλιο. Τα μανιτάρια περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, καθώς και μέταλλα όπως ο φώσφορος, το σελήνιο, ο χαλκός και το κάλιο. Όλα αυτά βοηθούν στην ανάπτυξη του παιδιού σας.

Mushroom and Lentil “keftedes”

INGREDIENTS (For 12 “keftedes” or 24 small “meatballs”)

2 cups Mitsides Large Lentils, cooked
200g mushrooms
1 small onion
1 garlic clove
2 Tbsp sundried tomatoes, chopped
1 tsp mixed herbs
2 tsp Mitsides Vegetable Powder
½ cup Panko breadcrumbs
¼ cup nutritional yeast
1 egg, beaten
1 Tbsp olive oil (and some more for brushing)
Pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C.
In a food processor, pulse the onion and garlic until finely chopped. Add the mushrooms, lentils and sundried tomatoes and pulse again until finely chopped. Add the beaten egg, mixed herbs, 1 tsp vegetable powder and some pepper and mix.
In a large frying pan, heat the olive oil and sauté the mixture for 6-7 minutes. Let it cool.
In a bowl mix the breadcrumbs with the nutritional yeast and the remaining vegetable powder. Add ⅓ of the breadcrumbs mixture to the mushroom mixture. Then form keftedes or small balls with your hands. Place each ball in the breadcrumbs mixture and coat well. Place the balls or keftedes on a baking tray lined with baking paper. Brush each with some olive oil and bake for 15-20 minutes or until browned. You could also fry them in oil, for a more tasty but less healthy result.

NUTRITIONIST'S TIP:

Lentils are so incredible for children as they're an excellent source of two essential nutrients, iron and zinc. They are also high in protein and fiber and packed with B vitamins, magnesium, and potassium. Mushrooms contain B vitamins, plus minerals like phosphorus, selenium, copper and potassium – all of which help support your child's growth and development.

Πουγκιά με 4 τυριά και μπρόκολο

ΥΛΙΚΑ (Για 3-4 παιδικές μερίδες)

1 πακέτο Πουγκιά με 4 Τυριά Μιτσίδα (250 γρ.)
1 κύβο Ζωμό Λαχανικών Μιτσίδα
½ φλιτζάνι μπρόκολο, σε μικρά μπουκετάκια
2 φέτες λούντζα*, σε κύβους
½ εσαλότ, ψιλοκομμένο
½ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
1 κουταλιά ελαιόλαδο
Τριμμένη παρμεζάνα για το σερβίρισμα

* Καπνιστό χοιρινό φιλέτο

ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει προσθέστε τον κύβο ζωμού. Αφού διαλυθεί, προσθέστε τα παγωμένα πουγκιά και μαγειρέψτε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. 2 λεπτά πριν να είναι έτοιμα, προσθέστε το μπρόκολο. Κρατήστε ⅓ φλιτζάνι από το νερό των ζυμαρικών και στραγγίστε.

Σε ένα μέτριο τηγάνι ζεστάνετε το ελαιόλαδο και προσθέστε τα εσαλότ και τη λούντζα. Προσθέστε το νερό των ζυμαρικών, μαζί με τα στραγγισμένα ζυμαρικά και το μπρόκολο. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος και αφήστε να βράσει πολύ απαλά. Προσθέστε λίγη παρμεζάνα και σερβίρετε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Το τυρί, πέρα από νόστιμο, συνδυάζεται με ευκολία με μια μεγάλη ποικιλία τροφών. Έτσι, τα παιδιά σας όχι μόνο θα το φάνε χωρίς γκρίνια, αλλά θα επωφεληθούν από τα θρεπτικά συστατικά του τυριού, που χαρίζει υγιή δόντια, οστά και μυϊκή μάζα.

4-Cheese Saccottini with broccoli

INGREDIENTS (For 3-4 kids portions)

1 pack Mitsides 4-Cheese Saccottini (250g)
1 cube Mitsides Vegetable Bouillon
½ cup broccoli, in small florets
2 slices lountza*, in cubes
½ shallot, chopped
½ cup fresh cream
1 Tbsp olive oil
Grated Parmesan cheese for serving

* Smoked pork fillet

METHOD

In a saucepan with boiling water add the bouillon. Once dissolved add the frozen Saccottini and cook following pack instructions. 2 minutes before they are ready, add the broccoli. Keep ⅓ cup of the pasta water and drain.

In a medium sized skillet, heat the olive oil and add the shallots and lountza. Add the pasta water, drained pasta and broccoli. Add the cream and let it boil very gently. Add some parmesan cheese and serve.

NUTRITIONIST'S TIP:

Cheese is not only delicious but also easy to incorporate into a wide variety of foods. Not only will your children eat it without a fuss, but they will also get plenty of health benefits from cheese such as healthy teeth, bones and muscle mass.

MITSIDES

**SACCOTTINI
4 CHEESE**

ΠΟΥΚΙΑ ΜΕ 4 ΤΥΠΙΑ





Λιγκουίνι με κόκκινη σάλτσα τόνου

ΥΛΙΚΑ (Για 6-7 παιδικές μερίδες)

1 συσκευασία Λιγκουίνι Μιτσίδη (500 γρ.)
1 κύβο Ζωμό για Ζυμαρικά Μιτσίδη
1 μεγάλη κονσέρβα τόνο σε ελαιόλαδο, στραγγισμένο
1 συσκευασία Περαστή Ντομάτα (Πασάτα) Μιτσίδη (500 γρ.)
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
1 φλιτζάνι Ρεβίθια Σπαστά Μιτσίδη, ψημένα και λιωμένα
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
10-15 φύλλα φρέσκου βασιλικού
1 κουταλιά ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε μια κατσαρόλα με άφθονο νερό που βράζει προσθέστε τον κύβο ζωμού. Αφού διαλυθεί, προσθέστε τα ζυμαρικά και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας.

Όταν ψηθούν στραγγίστε τα.

Εν τω μεταξύ, σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεστάνετε το ελαιόλαδο. Προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τσιγαρίστε μέχρι να μυρίσουν. Προσθέστε την πασάτα και τη σκόνη λαχανικών και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά για 15 λεπτά. Προσθέστε τα ρεβίθια και τον τόνο, αλάτι και πιπέρι. Προσθέστε τα στραγγισμένα ζυμαρικά στη σάλτσα, γαρνίρετε με τα φύλλα βασιλικού, ανακατέψτε και σερβίρετε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Η νόστιμη γεύση, τα υγιεινά συστατικά και η παγκόσμια διαθεσιμότητά του καθιστούν τον τόνο την τέλεια επιλογή για όσους θέλουν να αντικαταστήσουν το κόκκινο κρέας και να προσθέσουν μια υγιεινή παραλλαγή στη διατροφή τους. Επιπλέον, ο τόνος είναι πλούσιος σε πρωτεΐνες και περιέχει πολλές βιταμίνες και μέταλλα όπως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνες Α και D, καθώς και σίδηρο, σελήνιο και φώσφορο.

Linguine with red tuna sauce

INGREDIENTS (For 6-7 kids portions)

1 pack Mitsides Linguine (500g)
1 cube Mitsides Bouillon for Pasta
1 large tin tuna in olive oil, drained
1 pack Mitsides Passata (500g)
1 onion, finely chopped
1 garlic clove, minced
1 cup Mitsides Split Chickpeas, cooked and mashed
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
10-15 fresh basil leaves
1 Tbsp olive oil
Salt & pepper

METHOD

In a saucepan with plenty of boiling water add the bouillon. Once dissolved, add the pasta and cook following pack instructions. When ready, drain.

Meanwhile, in a large skillet, heat the olive oil. Add the onion and garlic and fry until fragrant. Add the passata and vegetable powder and cook on low heat for 15 minutes. Add the chickpeas and tuna, salt and pepper. Add the drained pasta to the sauce, add the basil leaves, mix and serve!

NUTRITIONIST'S TIP:

Its delicious taste, healthy components and global availability make tuna the perfect replacement for red meat for those who like to add some healthy variation to their diet. Furthermore, tuna is rich in protein and contains many vitamins and minerals such as B-Complex vitamins, Vitamins A and D, as well as iron, selenium and phosphorus.

Ταλιατέλες με μοσχάρι και φακές

ΥΛΙΚΑ (Για 4-5 παιδικές μερίδες)

1 πακέτο Ταλιατέλες Μιτσίδη (350 γρ.)
1 κύβο Ζωμό για Ζυμαρικά Μιτσίδη
500 γρ. μοσχαρίσιο κρέας για σσιφάδο, κομμένο σε κύβους 2 εκ.
1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 κουτί Περσική Ντομάτα (Πασάτα) Μιτσίδη (200 γρ.)
½ φλιτζάνι Φακές Χονδρές Μιτσίδη
1 κουταλιά σιρόπι σφενδάμου
1 κουταλιά σάλτσα Worcestershire
½ κουταλάκι πάπρικα
½ κουταλάκι μουστάρδα σε σκόνη
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
1 κουταλιά ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι
Τριμμένο τυρί για το σερβίρισμα

ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε ένα μέτριο πηγάκι ζεστάνετε το ελαιόλαδο και προσθέστε το μοσχάρι και το κρεμμύδι.
Σε ένα μπολ ανακατέψτε την πασάτα, το σιρόπι σφενδάμου, τη σάλτσα Worcestershire, την πάπρικα και τη μουστάρδα. Προσθέστε τα στο μοσχάρι, σκεπάστε και μαγειρέψτε σε πολύ χαμηλή φωτιά για 2 ώρες, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.
Προσθέστε 1 φλιτζάνι βραστό νερό και προσθέστε τις φακές και τη σκόνη λαχανικών. Σκεπάστε και μαγειρέψτε για άλλα 30 λεπτά, προσθέτοντας κι άλλο νερό αν χρειάζεται.
Σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει προσθέστε τον κύβο ζωμού. Αφού διαλυθεί προσθέστε τις ταλιατέλες και ψήστε ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας. Στραγγίστε και αναμίξτε με τη σάλτσα βοδινού. Σερβίρετε με λίγο τριμμένο τυρί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Λόγω της υψηλής θρεπτικής του πυκνότητας και της περιεκτικότητάς του σε λιπαρά οξέα, το κόκκινο κρέας είναι απίστευτα χορταστικό, δίνοντας στα παιδιά την αίσθηση του κορεσμού και μειώνοντας τις πιθανότητες να τρώνε υπερβολικά ή να ζητούν αμυλούχα ή ζαχαρούχα σνακ.

Beef and lentil tagliatelle

INGREDIENTS (For 4-5 kids portions)

1 pack Mitsides Tagliatelle (350g)
1 cube Mitsides Bouillon for Pasta
500g beef stew meat, cut in 2cm cubes
1 small onion, chopped
1 pack Mitsides Passata (200g)
½ cup Mitsides Large Lentils
1 Tbsp maple syrup
1 Tbsp Worcestershire sauce
½ tsp paprika
½ tsp mustard powder
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
Salt & pepper
1 Tbsp olive oil
Grated cheese for serving

METHOD

In a medium sized pan, heat the olive oil and add the beef and onion.
In a bowl mix the passata, maple syrup, Worcestershire sauce, paprika and mustard. Add to the beef, cover and cook on very low heat for 2 hours, stirring occasionally. Add 1 cup of boiling water and add the lentils and vegetable powder. Cover and cook for another 30 minutes, adding more water if necessary.
In a saucepan with boiling water add the bouillon. Once dissolved add the tagliatelle and cook following pack instructions. Drain and top with the beef sauce and some grated cheese.

NUTRITIONIST'S TIP:

Due to its high nutrient density and fatty acid profile, red meat is also incredibly satiating, giving kids a sense of being full and making it less likely for them to overeat or to reach for starchy or sugary snacks.





Ρύζι Καρμπονάρα

ΥΛΙΚΑ (Για 4-5 παιδικές μερίδες)

1 φλιτζάνι Ρύζι Μακρύκοκκο Μιτσιόδη (Πάρμποϊλ)
½ φλιτζάνι Φιδέ Κοφτό Μιτσιόδη
1 κύβο Ζωμό Λαχανικών Μιτσιόδη
2 φλιτζάνια βραστό νερό
½ φλιτζάνι αρακά, ελαφρά ξεπαγωμένο
1 κουταλιά βούτυρο
3 φέτες λούντζα*, κομμένες σε κύβους
2 αυγά
½ φλιτζάνι τυρί Πεκορίνο, τριμμένο
Μια πρέζα αλάτι
Μια πρέζα πιπέρι
Ελαιόλαδο

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προσθέστε τον κύβο λαχανικών στο βραστό νερό και αφήστε στην άκρη να διαλυθεί και να γίνει ζωμός. Σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεστάνετε 2 κουταλιές ελαιόλαδο και προσθέστε τον φιδέ. Μόλις ροδίσει ελαφρά προσθέστε το ρύζι και τον ζωμό λαχανικών. Σκεπάστε με το καπάκι, χαμηλώστε τη φωτιά και ασιγοβράστε μέχρι να ψηθεί το ρύζι και να απορροφηθεί όλο το νερό.

Στο μεταξύ, σε ένα μπολ χτυπήστε τα αυγά, προσθέστε το τυρί, αλάτι και πιπέρι και χτυπήστε μέχρι να ενωθούν καλά. Αφήστε το στην άκρη.

Μόλις ψηθεί το ρύζι, σβήστε τη φωτιά, προσθέστε τον αρακά και το βούτυρο, ανακατέψτε, σκεπάστε με μια πετσέτα και αφήστε το για 3-4 λεπτά.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεστάνετε ένα κουταλάκι ελαιόλαδο και προσθέστε τη λούντζα. Σοτάρετε μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε το ρύζι στο τηγάνι και στη συνέχεια προσθέστε το μίγμα των αυγών και ανακατέψτε καλά μέχρι να ψηθεί το αυγό και να λιώσει το τυρί. Αφήστε να κρυώσει για 5 λεπτά και σερβίρετε.

* Καπνιστό χοιρινό φιλέτο

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Η καλύτερη επιλογή για παιδιά που αθλούνται, ειδικά μετά την άσκηση. Κι αυτό επειδή το ρύζι, όπως και τα μακαρόνια, αποτελεί μια γρήγορη και εύκολα προσβάσιμη πηγή υδατανθράκων που είναι απαραίτητοι για την αναπλήρωση του μυϊκού γλυκογόνου μετά από άσκηση.

Rice Carbonara

INGREDIENTS (For 4-5 kids portions)

1 cup Mitsides Parboiled Rice
½ cup Mitsides Cut Vermicelli
1 cube Mitsides Vegetable Bouillon
2 cups boiling water
½ cup peas (slightly defrosted)
1 Tbsp butter
3 slices of lountza*, cut in cubes
2 eggs
½ cup Pecorino cheese, grated
A pinch of salt
A pinch of pepper
Olive oil

METHOD

Add the vegetable cube to the boiling water and set aside to dissolve to a broth.

In a medium sized saucepan heat 2 Tbsp of olive oil and add the vermicelli. When slightly browned add the rice and the vegetable broth. Cover with the lid, lower the heat and simmer until the rice is cooked and all water is absorbed.

In the meantime, in a bowl beat the eggs, add the cheese, salt and pepper and whisk until well combined. Set aside.

Once the rice has cooked, turn the heat off, add the peas and butter to the rice, stir, cover with a towel and let it sit for 3-4 minutes.

In a large skillet, heat a teaspoon of olive oil and add the lountza. Sauté until browned. Add the rice to the skillet, and then add the egg mixture and mix well until the egg is cooked and the cheese had melted. Let it cool for 5 minutes and serve.

* Smoked pork fillet

NUTRITIONIST'S TIP:

Best choice for athletic kids, especially when refuelling after exercise. This is because carbs like rice or pasta are a source of quick, easily accessible carbohydrate which is needed to replenish muscle glycogen after physical exertion.

Μπιφτέκια λαχανικών

ΥΛΙΚΑ (Για 6 μπιφτέκια)

3 κουταλιές ελαιόλαδο
½ φλιτζάνι μανιτάρια, ψιλοκομμένα
2 καρδιές αγκινάρας, ψιλοκομμένες
1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 μικρή κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 καρότο, τριμμένο
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
½ φλιτζάνι Φασόλια Μέτρια Μιτσιόδη, ψημένα
½ φλιτζάνι Ρεβίθια Χονδρά Μιτσιόδη, ψημένα
2 κουταλιές σάλτσα Worcestershire
½ κουταλάκι ρίγανη
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσιόδη
½ κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
¼ φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά Panko
1 αυγό, χτυπημένο
1 φλιτζάνι τυρί γραβιέρα, τριμμένο
Αλάτι, λίγο πιπέρι (για τη γεύση)

ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε ένα μέτριο βαθύ τηγάνι ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Σοτάρετε τα μανιτάρια, την αγκινάρα, το κρεμμύδι, την κόκκινη πιπεριά, το καρότο και το σκόρδο για περίπου 5 λεπτά ή μέχρι τα κρεμμύδια να γίνουν διάφανα και τα λαχανικά να μαλακώσουν. Αποσύρετε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσουν.

Τοποθετήστε τα φασόλια και τα ρεβίθια σε ένα μέτριο μπολ και πολτοποιείστε. Ανακατέψτε με το σοταρισμένο μείγμα λαχανικών και όλα τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να ενωθούν. Σχηματίστε 6 μπιφτέκια (αν το μίγμα σας φαίνεται πολύ στεγνό, προσθέστε λίγο ακόμη σάλτσα Worcestershire. Αν είναι πολύ υγρό, προσθέστε κι άλλη τριμμένη φρυγανιά). Τυλίξτε τα μπιφτέκια σε μεμβράνη και βάλτε τα στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά. Ζεστάνετε 2 κουταλιές ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και ψήστε τα μπιφτέκια σε μέτρια φωτιά για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά ή μέχρι να ψηθούν. Εναλλακτικά, μπορείτε να τα ψήσετε στο φούρνο στους 180°C για 20 λεπτά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Τα μπιφτέκια λαχανικών προσφέρουν στο παιδί σας ενέργεια, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες και νερό. Βοηθούν στη μελλοντική του προστασία από χρόνιες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, του εγκεφαλικού και ορισμένων μορφών καρκίνου. Είναι επίσης ένας πολύ καλός τρόπος για να τρώνε ταυτόχρονα πολλά λαχανικά και όσπρια.

Veggie burgers

INGREDIENTS (For 6 burgers)

3 Tbsp olive oil
½ cup mushrooms, finely chopped
2 artichoke hearts, finely chopped
1 small onion, finely chopped
1 small red bell pepper, finely chopped
1 carrot, grated
2 cloves garlic, minced
½ cup Mitsides Medium Beans, cooked
½ cup Mitsides Whole Chickpeas, cooked
2 Tbsp Worcestershire sauce
½ tsp oregano
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
½ tsp smoked paprika
¼ cup Panko breadcrumbs
1 egg, beaten
1 cup Gruyere cheese, grated
Salt & pepper (to taste)

METHOD

In a medium sized skillet heat the olive oil over medium heat. Sauté the mushrooms, artichoke, onion, red bell pepper, carrot and garlic for about 5 minutes or until the onions are transparent and the veggies are soft. Remove from the heat and cool.

Place the beans and chickpeas in a medium sized mixing bowl and coarsely mash together. Stir in the sauteed vegetable mixture and all remaining ingredients. Mix well to combine. Form into 6 burgers (if the mixture seems too dry, add a little more Worcestershire sauce. If too wet, add more breadcrumbs).

Wrap the burgers in cling film and refrigerate for at least 30 minutes. Heat 2 tablespoons of olive oil in a sauté pan and cook the burgers over medium heat for 2-3 minutes on each side or until cooked through. Alternatively, you can also bake them in the oven at 180°C for 20 minutes.

NUTRITIONIST'S TIP:

Veggie burgers can give your child energy, vitamins, anti-oxidants, fibre and water. They help protect your child against chronic diseases later in life, including heart disease, stroke and some cancers. It is also a great way for them to eat plenty of vegetables and pulses at the same time.





Μπιφτεκάκια από κοτόπουλο και μπρόκολο

ΥΛΙΚΑ (Για 8 μπιφτεκάκια)

500 γρ. κιμά κοτόπουλου
1 φλιτζάνι μπουκετάκια μπρόκολου
1/2 φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο
2 κουταλιές ελαιόλαδο (και ακόμα λίγο για άλειμμα)
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μισσίδη

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Σε ένα κατσαρολάκι με βραστό νερό προσθέστε το μπρόκολο και μαγειρέψτε για 2-3 λεπτά μέχρι να ψηθεί αλλά όχι να μαλακώσει. Στραγγίστε και ξεπλύνετε κάτω από κρύο νερό για να σταματήσει το ψήσιμο. Στεγνώστε το μπρόκολο και ψιλοκόψτε το σε έναν επεξεργαστή τροφίμων. Προσθέστε το κοτόπουλο, το τυρί, τη σκόνη λαχανικών και το ελαιόλαδο και χτυπήστε ελαφρά να αναμειχθούν.

Με βρεγμένα χέρια, σχηματίστε μπιφτεκάκια και βάλτε τα στο ψυγείο για 30 λεπτά.

Αλείψτε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα με λίγο ελαιόλαδο. Τοποθετήστε τα μπιφτεκάκια στο ταψί και αλείψτε τα με λίγο ελαιόλαδο. Ψήστε για 10 λεπτά, αναποδογυρίστε και ψήστε για άλλα 10 λεπτά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Το μπρόκολο και όλα τα άλλα σταυρανθή λαχανικά όπως το κουνουπίδι, τα λαχανάκια Βρυξελλών και το κρεμμύδι, είναι πλούσια σε ζωτικής σημασίας θρεπτικά συστατικά όπως βήτα-καροτίνη, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, βιταμίνες Α, C, E και K, ψευδάργυρο, κάλιο και φώσφορο. Έτσι, η ένταξή τους στη διατροφή των παιδιών σας αποτελεί ένα σούπερ ενισχυτή για την ανάπτυξή τους!

Chicken and broccoli patties

INGREDIENTS (For 8 mini burgers)

500g minced chicken
1 cup broccoli florets
1/2 cup cheddar cheese, grated
2 Tbsp olive oil
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
Some olive oil for brushing

METHOD

Preheat the oven to 180°C.

In a pot with boiling water add the broccoli and boil for 2-3 minutes until cooked but not soft. Drain and rinse under cold water to stop the cooking. Pat the broccoli dry and finely chop in a food processor. Add the chicken, cheese, vegetable powder and olive oil and pulse lightly to mix.

With wet hands, form patties and put them in the fridge for 30 minutes.

Grease a baking tray lined with baking paper with some olive oil. Place the patties on the tray and brush them with a bit of olive oil on top. Bake for 20 minutes, flipping once half way through.

NUTRITIONIST'S TIP:

Broccoli and all other cruciferous veggies such as cauliflower, brussels sprouts and cabbage, are packed with vital nutrients like beta-carotene, thiamine, riboflavin, Vitamins A, C, E and K, calcium, iron, magnesium, zinc, potassium and phosphorus. So adding them to your kids' meals is a super booster to their growth and development!

Μπιφτέκια σολομού και αρακά

ΥΛΙΚΑ (Για 6 μπιφτέκια)

500 γρ. φρέσκο φιλέτο άγριου σολομού, χωρίς δέρμα
½ φλιτζάνι κατεψυγμένο αρακά
½ φλιτζάνι Φασόλια Μέτρια Μιτσίδη, ψημένα
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
1 αυγό, χτυπημένο
2 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά
1 κουταλιά χυμό λεμονιού
1 κουταλάκι ελαιόλαδο

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.
Στον κάδο ενός μπλέντερ προσθέστε τον σολομό, τον αρακά, τα φασόλια και το σκόρδο και αλέστε ελαφρά μέχρι να γίνουν όλα ψιλοκομμένα. Δεν πρέπει να γίνουν πάστα. Προσθέστε το αυγό, τη φρυγανιά, τον χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και τη σκόνη λαχανικών και χτυπήστε γρήγορα για να ανακατευτούν όλα μαζί. Σχηματίστε τα μπιφτέκια και βάλτε τα στο ψυγείο για 20 λεπτά.

Αλείψτε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα με λίγο ελαιόλαδο. Τοποθετήστε τα μπιφτέκια στο ταψί και αλείψτε τα με λίγο ελαιόλαδο. Ψήστε για 20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Σερβίρετε με «τηγανητές» πατάτες φούρνου ή ρύζι!

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν στα παιδιά σας δεν αρέσει ο σολομός, χρησιμοποιήστε ένα ψάρι με πιο ουδέτερη γεύση, όπως ο μπακαλιάρος.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Ο σολομός είναι πλούσιος σε πρωτεΐνη, χαμηλός σε κορεσμένα λιπαρά και μια εξαιρετική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Ο συνδυασμός με τα φασόλια και τον αρακά ενισχύει με τον καλύτερο τρόπο την υγεία των παιδιών σας!

Salmon and pea burgers

INGREDIENTS (For 6 burgers)

500g fresh wild salmon fillet, skin off
½ cup frozen peas
½ cup Mitsides Medium Beans, cooked
1 clove garlic, finely chopped
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
1 egg, beaten
2 Tbsp breadcrumbs
1 Tbsp lemon juice
1 tsp olive oil

METHOD

Preheat the oven to 180°C.

In a food processor, add the salmon, frozen peas, beans and garlic and blend until finely chopped. Do not over-blend to a paste. Add the egg, breadcrumbs, lemon juice, olive oil and vegetable powder and pulse quickly to mix everything together. Shape into burgers and put in the freezer for 20 minutes.

Grease a baking tray lined with baking paper with some olive oil. Place the burgers on the tray and brush with some olive oil. Bake for 20 minutes until burgers are slightly golden.

Serve with oven baked «fries» or rice!

NOTE: If your kids are not big fans of salmon you can use a more neutral tasting fish like cod.

NUTRITIONIST'S TIP:

Salmon is high in protein, low in saturated fat, and is a great source of omega-3 fatty acids. Combined with the white beans and peas it gives your children the greatest health booster!





Πουρές πατάτας με φασόλια

ΥΛΙΚΑ

4 μέτριες πατάτες
1 φλιτζάνι Φασόλια Μέτρια Μιτσίδα, ψημένα
½ φλιτζάνι γάλα
1 κουταλιά βούτυρο
½ φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδα

ΜΕΘΟΔΟΣ

Ανάψτε τον φούρνο στην λειτουργία του γκριλ. Σε μια κατσαρόλα βράστε τις πατάτες σε νερό μέχρι να ψηθούν καλά. Στραγγίστε και επιστρέψτε τις στην κατσαρόλα. Προσθέστε τα βρασμένα φασόλια και πολτοποιήστε. Προσθέστε το γάλα, το βούτυρο, το τυρί και τη σκόνη λαχανικών και ανακατέψτε μέχρι να έχετε έναν λείο πουρέ. Βάλτε τον σε πυρίμαχο σκεύος, τοποθετείστε κάτω από το γκριλ στον φούρνο για 15 λεπτά μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια. Σερβίρετε ως συνοδευτικό με οποιοδήποτε κρέας ή ψάρι!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Τα φασόλια είναι μια εξαιρετική πηγή φυτικής πρωτεΐνης και φυτικών ινών και παρέχουν θρεπτικά συστατικά όπως σίδηρο και ψευδάργυρο. Είναι φυσικά απαλλαγμένα από λίπος και χοληστερόλη. Επιπλέον, τα ξηρά φασόλια δεν περιέχουν νάτριο.

Mashed potato with beans

INGREDIENTS

4 medium sized potatoes
1 cup Mitsides Medium Beans, cooked
½ cup milk
1 Tbsp butter
½ cup cheddar cheese, grated
1 tsp Mitsides Vegetable Powder

METHOD

Turn on the oven on the grill function. In a saucepan boil the potatoes in water until well cooked. Drain and return to the saucepan. Add the cooked beans and mash. Add the milk, butter, cheese and vegetable powder and mix until you have a smooth puree. Place in an oven-proof dish and leave under the oven grill for 15 minutes until golden. Serve as a side dish with any meat or fish!

NUTRITIONIST'S TIP:

Beans are an excellent source of plant protein and fiber and provide nutrients such as iron and zinc. They're naturally free of fat and cholesterol. Dry beans are also sodium-free.

Μπιφτεκάκια από ρεβίθι και κουνουπίδι

ΥΛΙΚΑ (Για 16-18 μπιφτεκάκια)

1 φλιτζάνι Ρεβίθια Χονδρά Μιτσίδα, ψημένα
2½ φλιτζάνια τριμμένο κουνουπίδι
1½ φλιτζάνι χαλλούμι, τριμμένο
¼ φλιτζάνι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
2 κουταλιές μέλι ή σιρόπι σφενδάμου
3 αυγά χτυπημένα
1 κουταλάκι κουρκουμά
1 κουταλάκι ξηρό δυόσμο
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδα
Ελαιόλαδο

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Σε ένα μπολ λιώστε τα ρεβίθια. Προσθέστε το κουνουπίδι, το χαλλούμι, τον μαϊντανό, το μέλι, τα αυγά, τον κουρκουμά, το δυόσμο και τη σκόνη λαχανικών.
Ανακατέψτε καλά. Βρέξτε τα χέρια σας και σχηματίστε μικρά μπιφτεκάκια. Τοποθετείστε τα σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα. Αλείψτε τα με λίγο ελαιόλαδο και ψήστε στο φούρνο για 25 λεπτά. Σερβίρετε με πίτα και γιαούρτι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Αυτά τα μπιφτεκάκια θα δώσουν στα παιδιά σας την ενέργεια που χρειάζονται για την ταχεία ανάπτυξή τους, θα ενισχύσουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα και θα βοηθήσουν στην ανάρρωσή τους μετά από μόλυνση.

Chickpea and Cauliflower patties

INGREDIENTS (For 16-18 patties)

1 cup Mitsides Large Chickpeas, cooked
2½ cups grated cauliflower
1½ cups Halloumi cheese, grated
¼ cup parsley, finely chopped
2 Tbsp honey or maple syrup
3 eggs, beaten
1 tsp turmeric
1 tsp dry mint
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
Olive oil

METHOD

Preheat the oven to 180°C.
In a bowl, mash the chickpeas. Add the cauliflower, halloumi, parsley, honey, eggs, turmeric, mint and vegetable powder. Mix well. Wet your hands and shape small patties. Place on a baking tray lined with baking paper. Brush the patties with some olive oil and bake in the oven for 25 minutes. Serve with pitta bread and yogurt.

NUTRITIONIST'S TIP:

These chickpea and cauliflower patties will give your kids the energy they require for their rapid growth and brain development, will boost their immune system and help their rapid recovery following infection.





Φριτάτα με λαχανικά

ΥΛΙΚΑ (Για 1 μεγάλη φριτάτα)

2 καρότα, τριμμένα
2 κολοκυθάκια, τριμμένα
1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι Ρεβίθια Χονδρά Μιτσίδα, ψημένα
4 αυγά, χτυπημένα
1 φλιτζάνι χαλλούμι, τριμμένο
½ φλιτζάνι γάλα
1 κουταλάκι ξηρό δυόσμο
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδα
1 κουταλιά ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200 °C.

Τυλίξτε το καρότο και το κολοκυθάκι σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας και στύψτε για να βεβαιωθείτε ότι έχουν αφαιρεθεί τα περισσότερα υγρά.

Σε ένα πυρίμαχο τηγάνι, ζεστάνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι. Αφού μαλακώσει, προσθέστε το καρότο, το κολοκυθάκι, την πιπεριά, τα ρεβίθια και τη σκόνη λαχανικών. Μαγειρέψτε για 6-7 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

Εν τω μεταξύ, σε ένα μέτριο μπολ χτυπήστε τα αυγά και προσθέστε το γάλα, το χαλλούμι, τον δυόσμο, αλάτι και πιπέρι. Προσθέστε το μίγμα στο τηγάνι με τα λαχανικά και ανακατέψτε απαλά. Βάλτε το τηγάνι στο φούρνο για 10-15 λεπτά μέχρι να ψηθούν καλά τα αυγά. Σερβίρετε με φρυγανισμένο χωριάτικο ψωμί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Τα ρεβίθια είναι πλούσια σε φυτικές πρωτεΐνες, διατητικές ίνες και βιταμίνες που βοηθούν την πέψη και αυξάνουν τον αριθμό των υγιών βακτηρίων στα έντερα.

Veggie Frittata

INGREDIENTS (For 1 large frittata)

2 carrots, grated
2 zucchini, grated
1 red bell pepper, chopped
1 onion, finely chopped
1 cup Mitsides Large Chickpeas, cooked
4 eggs, beaten
1 cup Halloumi, grated
½ cup milk
1 tsp dry mint
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
1 Tbsp olive oil
Salt & pepper

METHOD

Preheat the oven to 200 °C.

Wrap the carrot and zucchini in a clean kitchen towel and squeeze to make sure that most liquids have been removed.

In an oven-proof skillet, heat the olive oil and sauté the onion. Once softened, add the carrots, zucchini, bell pepper, chickpeas and vegetable powder. Cook for 6-7 minutes until softened.

Meanwhile, in a medium sized bowl beat the eggs and add the milk, halloumi, mint, salt and pepper. Add the mixture to the skillet with the veggies and mix gently. Place the skillet in the oven and bake for 10-15 minutes until eggs are well cooked. Serve with toasted country bread!

NUTRITIONIST'S TIP:

Chickpeas are high in plant protein, dietary fibre and vitamins which benefit the digestion and increase the number of healthy bacteria in the intestines.

Τηγανίτες γλυκοπατάτας

ΥΛΙΚΑ (Για 6-8 τηγανίτες)

2 μεγάλες γλυκοπατάτες, βρασμένες και λιωμένες σε πουρέ
4 μεγάλα αυγά, χτυπημένα
1/3 φλιτζάνι Φαρίνα «00» Μιτσίδη
1/4 φλιτζάνι σιρόπι σφενδάμου
1/4 φλιτζάνι γάλα
1 κουταλάκι κανέλα σε σκόνη
1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
Λάδι καρύδας

Επιλογές για γαρνιτούρα:

Φυστικοβούτυρο
Τυρί Ρικότα και αμύγδαλα
Άλειμμα φουντουκιού
Μέλι και ξηροί καρποί

ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε ένα μπολ προσθέστε τον πουρέ γλυκοπατάτας, τα αυγά, το σιρόπι σφενδάμου, το γάλα και τη βανίλια και χτυπήστε καλά. Προσθέστε τη φαρίνα και την κανέλα και ανακατέψτε ξανά. Αφήστε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 15-20 λεπτά.

Αλείψτε ένα μικρό τηγάνι με λάδι καρύδας. Μόλις ζεσταθεί το τηγάνι, προσθέστε 4 κουταλιές από τη ζύμη και στριφογυρίστε το τηγάνι για να δημιουργήσετε μια στρογγυλή τηγανίτα. Αφήστε την να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά για 3 λεπτά. Στη συνέχεια, με μια σπάτουλα, γυρίστε από την άλλη πλευρά και μαγειρέψτε για άλλα 3 λεπτά.

Επαναλάβετε, λαδώνοντας κάθε φορά το τηγάνι.

Σερβίρετε με τις αγαπημένες γαρνιτούρες του παιδιού σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Οι γλυκοπατάτες δεν είναι μόνο νόστιμες, αλλά είναι επίσης γεμάτες με βήτα καροτίνη, η οποία μετατρέπεται σε βιταμίνη Α μόλις εισέλθει στο σύστημά μας. Η βιταμίνη Α βελτιώνει την όραση, γι' αυτό και είναι σημαντικό η τροφή αυτή να περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα διατροφής κάθε παιδιού για τη βελτίωση ή διατήρηση της υγείας των ματιών τους!

Sweet potato pancakes

INGREDIENTS (For 6-8 pancakes)

2 large sweet potatoes, boiled and mashed
4 large eggs, beaten
1/3 cup Mitsides Plain Flour
1/4 cup maple syrup
1/4 cup milk
1 tsp cinnamon powder
1 tsp vanilla extract
Coconut oil

Topping options:

Smooth peanut butter
Ricotta and almonds
Hazelnut spread
Honey and nuts

METHOD

In a mixing bowl add the mashed sweet potato, eggs, maple syrup, milk and vanilla and whisk well. Add the flour and cinnamon and mix again. Let the batter rest for 15-20 minutes.

Grease a small skillet with coconut oil. Once the skillet is hot, add 4 Tbsp of the batter and tilt the skillet in a circular motion to create a round pancake. Let it cook on low heat for 3 minutes. Then with a spatula, flip to the other side and cook for another 3 minutes. Repeat, by greasing the skillet each time.

Serve with your child's favourite toppings.

NUTRITIONIST'S TIP:

Sweet potatoes are not only yummy but are also packed with beta carotene, which is converted into vitamin A once it enters our system. Vitamin A improves eyesight and thus this food should be included in every kid's diet plan to improve or maintain their eye health!





Τορτίγιες με τόνο

ΥΛΙΚΑ (Για 2 μεγάλες τορτίγιες)

2 τορτίγιες
1 μεγάλη κονσέρβα τόνου (170 γρ.-200 γρ.)
2-3 σαρδέλες
1 αβοκάντο κομμένο σε κομματάκια
½ φλιτζάνι Ρεβίθια Χονδρά Μιτσίδη, ψημένα
½ λεμόνι, ο χυμός
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
½ φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο

ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε ένα μπολ προσθέστε τον τόνο, τις σαρδέλες, το αβοκάντο, τα ρεβίθια, τον χυμό λεμονιού και τη σκόνη λαχανικών. Πολτοποιείτε και αναμίξτε πολύ καλά με ένα πιρούνι μέχρι το μίγμα να μοιάζει με τραχιά πάστα. Απλώστε το τριμμένο τυρί στην αριστερή μισή πλευρά της κάθε τορτίγιας και από πάνω απλώστε το μίγμα τόνου. Διπλώστε τη δεξιά πλευρά της τορτίγιας από πάνω. Βάλτε τις σε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και μαγειρέψτε κάθε πλευρά για 1 λεπτό μέχρι να λιώσει το τυρί.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Τα αβοκάντο είναι εξαιρετικά θρεπτικά φρούτα και είναι μια συμπυκνωμένη πηγή υγιεινών λιπών και φυτικών ινών, καθώς και μιας σειράς από βιταμίνες και μέταλλα. Είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που συχνά λείπουν από τη διατροφή μας, όπως το μαγνήσιο, η βιταμίνη Β6, η βιταμίνη C, η βιταμίνη E και το φυλλικό οξύ.

Tortilla tuna melt

INGREDIENTS (For 2 large tortillas)

2 tortillas
1 large can tuna (170g-200g)
2-3 sardines
1 avocado cut in small pieces
½ cup Mitsides Whole Chickpeas, cooked
½ lemon, juice only
1 tsp Mitsides Vegetable Powder
½ cup cheddar cheese, grated

METHOD

In a bowl, add the tuna, sardines, avocado, chickpeas, lemon juice and vegetable powder. Mash and mix very well with a fork until the mixture resembles a rough paste. Place the grated cheese on the left half side of each tortilla and top with the tuna mix. Fold the right side of the tortillas over on top. Place them on a skillet on high heat and cook each side for 1 minute until the cheese melts.

NUTRITIONIST'S TIP:

Avocados are exceptionally nutritious fruits and are a concentrated source of healthy fats and fiber, plus a number of vitamins and minerals. They're rich in nutrients that are often lacking in many people's diets, including magnesium, vitamin B6, vitamin C, vitamin E and folate.

Τάρτες tortίγιας για πρωινό

ΥΛΙΚΑ (Για 6 μίνι τάρτες)

6 μίνι tortίγιες
2 αυγά
2 φέτες λούντζα*, ψιλοκομμένες
2 κουταλιές καλαμπόκι
1/3 φλιτζάνι Ρεβίθια Χονδρά Μιτσιόδη,
ψημένα και λιωμένα
1/3 φλιτζάνι τυρί Τσένταρ, τριμμένο
4-5 κουταλιές γάλα
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσιόδη

* Χοιρινό καπνιστό φιλέτο

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Σε ένα μέτριο μπολ χτυπήστε τα αυγά και προσθέστε τη λούντζα, το καλαμπόκι, τα ρεβίθια, το τυρί τσένταρ, το γάλα και τη σκόνη λαχανικών. Ανακατέψτε καλά.
Λαδώστε ένα ταψί για μάφινς και βάλτε κάθε tortίγια σε μια κούπα για μάφιν. Αδειάστε το μείγμα των αυγών στις κούπες του ταψιού. Τοποθετήστε το ταψί στο φούρνο και ψήστε για 15 λεπτά ή μέχρι να ψηθούν τελείως τα αυγά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ως εναλλακτικές γεμίσεις για τις tortίγιες, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αρακά, μπέικον, ψιλοκομμένο κοτόπουλο, μανιτάρια, μπρόκολο, τυρί φέτα ή οτιδήποτε αρέσει στο παιδί σας!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Μπορείτε να «κρύψετε» όσα λαχανικά δεν αρέσουν στα παιδιά σας σε αυτές τις τάρτες tortίγιας και δεν θα το προσέξουν ποτέ! Σσας! Είναι το μικρό μας μυστικό!

Breakfast Tortilla tarts

INGREDIENTS (For 6 mini tarts)

6 mini tortillas
2 eggs
2 slices lountza*, chopped
2 Tbsp sweetcorn
1/3 cup Mitsides Whole Chickpeas, cooked and mashed
1/3 cup Cheddar cheese, grated
4-5 Tbsp milk
1 tsp Mitsides Vegetable Powder

* Smoked pork fillet

METHOD

Preheat the oven to 180°C.
In a medium sized bowl, beat the eggs and add the lountza, sweetcorn, chickpeas, cheddar cheese, milk and vegetable powder. Mix well.
Grease a muffin tray and place each tortilla in a muffin cup. Empty the egg mixture in the tortilla cups. Place the tray in the oven and bake for 15 minutes, or until the eggs are completely cooked.

NOTE: As alternative tortilla fillings, you can also use peas, bacon, shredded chicken, mushrooms, broccoli, feta cheese or anything your child likes to eat.

NUTRITIONIST'S TIP:

You can "hide" any veggies your kids dislike in these tortilla tarts and they will never notice! Shhh! It's our little secret!





MITSIDES
Φυσική ΣΚΟΝΗ λαχανικών
100% NATURAL
VEGETABLE BOUILLON

Πουργούρι
ΓΙΑ ΚΟΥΤΕΣ & ΣΑΛΑΤΕΣ
FINE BULGUR WHEAT
ΚΑΘΑΡΟ ΔΙΑΦΕΥ.
NET WEIGHT
500g e
MITSIDES

Μάφιν με καρότο και καλαμπόκι

ΥΛΙΚΑ (Για 12 μάφιν)

1 φλιτζάνι Πουργούρι Ψιλό Μισσίδη
1 καρότο, τριμμένο
1 φλιτζάνι καλαμπόκι
1 φλιτζάνι Χαλούμι, τριμμένο
½ φλιτζάνι τυρί Γραβιέρα, τριμμένο
1 κουταλάκι ξηρό δυόσμο
1 κουταλιά Σκόνη Λαχανικών Μισσίδη
3 αυγά, χτυπημένα
Αλάτι, πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Σε ένα μέτριο μπολ προσθέστε το πουργούρι και περιχύστε με 3 φλιτζάνια βραστό νερό και 1 κουταλάκι αλάτι. Αφήστε το πουργούρι να απορροφήσει όλο το νερό και να κρυσώσει.
Αφού κρυσώσει προσθέστε το καρότο, το καλαμπόκι, το χαλούμι, τη γραβιέρα, τον δυόσμο, τη σκόνη λαχανικών και λίγο πιπέρι. Προσθέστε τα αυγά και ανακατέψτε πολύ καλά.
Λαδώστε 12 φορμάκια για μάφιν και αδειάστε μέσα το μίγμα με κουτάλι. Ψήστε στον φούρνο για 30 λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διατηρήσετε τα μάφιν σε αεροστεγή δοχεία έως και 3 ημέρες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Ένας πολύ καλός τρόπος για να προσθέσετε δημητριακά ολικής αλέσεως στη διατροφή του παιδιού σας. Το πουργούρι είναι μια πολύ καλή πηγή φυτικών ινών και περιέχει επίσης πολλές από τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεται το αναπτυσσόμενο σώμα του παιδιού σας, όπως Β6, σίδηρο, μαγγάνιο και μαγνήσιο. Επιπλέον, τα παιδιά λατρεύουν την ιδιαίτερη γεύση του!

Carrot and sweetcorn muffins

INGREDIENTS (For 12 muffins)

1 cup Mitsides Fine Bulgur
1 carrot, grated
1 cup sweetcorn
1 cup Halloumi cheese, grated
½ cup Gruyere cheese, grated
1 tsp dry mint
1 Tbsp Mitsides Vegetable Powder
3 eggs, beaten
Salt & pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C.
In a medium sized bowl add the bulgur and pour over 3 cups of boiling water with 1 teaspoon of salt. Let the bulgur absorb all the water and let it cool.
Once cool, add the carrot, corn, halloumi, gruyere cheese, mint, vegetable powder and some pepper. Add the eggs and mix very well.
Grease 12 muffin cups and spoon the mixture in the cups. Bake in the oven for 30 minutes.

NOTE: You can keep the muffins in airtight containers for up to 3 days.

NUTRITIONIST'S TIP:

A great way to add whole wheat grains to your kid's diet. Bulgur is a very good source of fiber, and it also contains many of the vitamins and minerals your kid's growing body needs, such as B6, iron, manganese and magnesium. On top of that, most kids love its taste!

Σπιτική και υγιεινή κρέμα φουντουκιού

ΥΛΙΚΑ

2 φλιτζάνια ωμά φουντούκια, χωρίς φλούδα
1/4 φλιτζάνι κακάο σε σκόνη
1/3 φλιτζάνι σιρόπι σφενδάμου
1 1/2 κουταλιά εκχύλισμα βανίλιας
1/2 κουταλάκι αλάτι
1/2 φλιτζάνι γάλα (ή γάλα βρώμης)

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Τοποθετήστε τα φουντούκια σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και ψήστε για 7-8 λεπτά. Αφήστε τα να κρυώσουν εντελώς. Τοποθετήστε τα φουντούκια στον κάδο ενός μπλέντερ και αλέστε σε δυνατή ταχύτητα για περίπου 3-4 λεπτά, μέχρι να πάρετε μια πάστα. Ξύστε με μια σπάτουλα τα πλαϊνά του μπολ, προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά και συνεχίστε να χτυπάτε σε μέτρια ταχύτητα για 5-6 λεπτά μέχρι να έχετε μία λεία κρέμα σαν βούτυρο. Διατηρείστε στο ψυγείο για μέχρι 1 εβδομάδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Τα φουντούκια είναι μια πλούσια πηγή βασικών θρεπτικών συστατικών όπως οι βιταμίνες Β, C και E. Περιέχουν επίσης κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο και σίδηρο. Τα φουντούκια έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που προάγουν την υγεία της καρδιάς, μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου και βελτιώνουν τη λειτουργία του εγκεφάλου. Βοηθούν επίσης στην πέψη, ενισχύουν το ανοσοποιητικό και την υγεία των οστών.

Homemade & healthy hazelnut cream

INGREDIENTS

2 cups raw hazelnuts, without skin
1/4 cup cocoa powder
1/3 cup maple syrup
1 1/2 tbsp vanilla extract
1/2 tsp salt
1/2 cup milk (dairy or oat milk)

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Place the hazelnuts on a baking tray lined with baking paper and roast for 7-8 minutes. Let them cool completely. Place the hazelnuts in a food processor and pulse on high speed for about 3-4 minutes, until you get a thick nut paste. Scrape the sides of the bowl, add the remaining ingredients and continue pulsing on medium speed for 5-6 minutes until you have a smooth butter. You can keep it in the fridge for up to 1 week.

NUTRITIONIST'S TIP:

Hazelnuts are a rich source of essential nutrients like vitamins B, C and E. They also contain potassium, magnesium, phosphorus and iron. Hazelnuts have antioxidant and anti-inflammatory properties that promote heart health, reduce cancer risk and improve brain function. They also promote the digestion, boost immunity and strengthen bones.





Μηράουνις με φασόλια

ΥΛΙΚΑ (Για 16 μηράουνις)

1 φλιτζάνι Φασόλια Μέτρια Μπισίδη, ψημένα
 1 φλιτζάνι Ρεβίθια Χονδρά Μπισίδη, ψημένα
 10 φοινίκια, χωρίς τα κουκούτσια
 150 ml σιρόπι σφενδάμου
 230 γρ. λάδι καρύδας, λιωμένο
 1 κουταλιά εκχύλισμα βανίλιας
 4 αυγά, χτυπημένα
 85 γρ. ακατέργαστη σκόνη κακάο

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.

Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων ή μπλέντερ προσθέστε τα φασόλια, τα ρεβίθια, τα αυγά, τα φοινίκια, το σιρόπι σφενδάμου και τη βανίλια και αναμίξτε. Προσθέστε το λάδι καρύδας και τη σκόνη κακάο και ανακατέψτε ξανά μέχρι να έχετε ένα μεταξένιο μείγμα.

Ρίξτε το μείγμα σε ένα πυρίμαχο ταψί 20εκ x 30εκ επενδυμένο με λαδόκολλα και ψήστε στο φούρνο για 30-35 λεπτά. Αφήστε το κέικ να κρυώσει εντελώς πριν το κόψετε σε τετράγωνα (διαφορετικά μπορεί να σπάσει).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διατηρήσετε τα μηράουνις στο ψυγείο για μια εβδομάδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Ένας υπέροχος και εμπνευσμένος τρόπος για να ενσωματώσετε τα θρεπτικά φασόλια και ρεβίθια στα αγαπημένα μας μηράουνις! Ούτε εσείς ούτε τα παιδιά σας θα καταλάβετε τη διαφορά!

Bean Bownies

INGREDIENTS (For 16 brownies)

1 cup Mitsides Medium Beans, cooked
 1 cup Mitsides Large Chickpeas, cooked
 10 dates, seeds removed
 150ml maple syrup
 230g coconut oil, melted
 1 Tbsp vanilla extract
 4 eggs, beaten
 85g raw cocoa powder

METHOD

Preheat the oven to 180°C.

In a food processor or blender add the beans, chickpeas, eggs, dates, maple syrup and vanilla and mix together. Add the coconut oil and cocoa powder and mix again until you have a silky mixture.

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

NOTE: You can keep the brownies in the fridge for a week.

NUTRITIONIST'S TIP:

A great and inspiring way to incorporate super nutritious beans and chickpeas into our delicious brownies! Neither you nor your kids will ever know the difference!

Ψητή βρώμη με σοκολάτα

ΥΛΙΚΑ (Για 2 παιδικές μερίδες)

1 φλιτζάνι νιφάδες βρώμης (κουάκερ)
1 ώριμη μπανάνα
2 αυγά
½ φλιτζάνι γάλα βρώμης
½ κουταλάκι μαγειρική σόδα
½ κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
½ φλιτζάνι κομματάκια σοκολάτας
4 κουταλιές σιρόπι σφενδάμου
Μια πρέζα αλάτι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Προσθέστε όλα τα υλικά εκτός από τα κομματάκια σοκολάτας στο μπλέντερ. Ανακατέψτε καλά και αδειάστε σε δύο μικρές φόρμες για σουφλέ. Ρίξτε από πάνω τα κομματάκια σοκολάτας και ψήστε για 25 λεπτά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Ένας υπέροχος τρόπος για να απολαύσουν τα παιδιά σας ένα πλήρες και θρεπτικό γεύμα με υπέροχη γεύση! Είναι υπέροχο τόσο σαν πρωινό όσο και σαν σνακ.

Baked chocolate Oatmeal

INGREDIENTS (For 2 kids portions)

1 cup porridge oats
1 ripe banana
2 eggs
½ cup oat milk
½ tsp baking soda
½ tsp vanilla extract
½ cup chocolate chips
4 Tbsp maple syrup
A pinch of salt

METHOD

Preheat the oven at 180°C. Add all ingredients except the chocolate chips in a blender. Blend and pour in two small over-proof souffle pots. Top with chocolate chips and bake for 25 minutes.

NUTRITIONIST'S TIP:

A great way for your children to enjoy a complete, nutritious and super tasty meal! It is perfect both as breakfast and as a snack.



Μπισκότα βρώμης με καρύδα

ΥΛΙΚΑ (Για 20 μπισκότα)

1 ½ φλιτζάνι Φαρίνα «00» Μιτσίδη
½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
½ κουταλάκι αλάτι
1 ½ φλιτζάνι βρώμη
½ φλιτζάνι νιφάδες καρύδας
⅓ φλιτζάνι πουρέ μήλου*
¼ φλιτζάνι λάδι καρύδας
2 αυγά
1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
1 κουταλάκι κανέλα
¼ φλιτζάνι γάλα βρώμης
3 κουταλιές σιρόπι σφενδάμου
2 κουταλιές καστανή ζάχαρη

* Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έτοιμο πουρέ από βαζάκι βρεφικών τροφών.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
Σε ένα μέτριο μπολ ανακατέψτε όλα τα στεγνά υλικά. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε όλα τα υγρά υλικά. Προσθέστε σιγά σιγά τα στεγνά υλικά στα υγρά υλικά, ανακατεύοντας. Ζυμώστε με τα χέρια σας μέχρι να πάρετε μια λεία ζύμη που δεν κολλάει. Αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο αλεύρι ακόμα.
Σκεπάστε τη ζύμη με μεμβράνη και αφήστε την στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα ή όλο το βράδυ.
Τοποθετήστε τη ζύμη σε μια καθαρή, αλευρωμένη επιφάνεια ή σε ένα κομμάτι λαδόκολλα και ανοίξτε σε πάχος ½ εκ..
Χρησιμοποιήστε τα αγαπημένα σας κουπάτ για να κόψετε τα μπισκότα σας, ξαναζυμώνοντας όση ζύμη περισσεύει.
Τοποθετήστε τα μπισκότα σας σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα ή σε ειδικά φύλλα για μπισκότα. Ψήστε για 12-15 λεπτά και βγάλτε τα από τον φούρνο να κρυώσουν. Αφού κρυώσουν, μπορείτε να τα πασπαλίσετε με λίγη ζάχαρη άχνη ή να απλώσετε από πάνω λίγη κρέμα φουντουκιού!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Τα μπισκότα αυτά αποτελούν μια νόστιμη και υγιεινή λύση για το γλυκό σνακ των παιδιών μας. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες που περιέχει η βρώμη την καθιστούν μια υγιεινή πηγή ενέργειας για τους μικρούς αθλητές μας. Η βρώμη περιέχει, επίσης, μια ειδική μορφή φυτικών ινών, τη βήτα-γλυκάνη, η οποία είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την υγεία του εντέρου και του ανοσοποιητικού.

Oat coconut cookies

INGREDIENTS (For 20 cookies)

1 ½ cup Mitsides Plain Flour
½ tsp baking powder
½ tsp salt
1 ½ cup quick oats
½ cup shredded coconut flakes
⅓ cup apple puree*
¼ cup coconut oil
2 eggs
1 tsp vanilla extract
1 tsp cinnamon
¼ cup oat milk
3 Tbsp maple syrup
2 Tbsp brown sugar

*You can use ready puree from a baby food jar

METHOD

Preheat the oven to 180°C.

In a medium sized bowl, combine all dry ingredients. In a large mixing bowl, combine all wet ingredients. Slowly stir the dry ingredients into the wet ingredients. Knead the dough with your hands until you have a smooth, non-sticky dough. Add some more flour if needed.

Cover the dough with cling film and keep in the fridge for at least one hour or overnight.

Place the dough on a clean, floured surface or a piece of baking paper and roll out to ½cm thickness. Use your favourite cookie cutters to cut cookies out of the dough, re-rolling leftover dough as necessary.

Place the cookies on a baking tray lined with baking paper or lined cookie sheets. Bake for 12-15 minutes and remove from the oven to cool. Once cooled, you can sprinkle with some icing sugar or spread some hazelnut cream on top!

NUTRITIONIST'S TIP:

A perfect and tasty option for our kids' sweet snack. The complex carbohydrates contained in oats make them a healthy source of energy for our young athletes. In addition, oats contain a special form of fiber called beta-glucan, which is particularly beneficial for gut and immune health.





Πουτίγκα με μπισκότο και μπανάνα

ΥΛΙΚΑ (Για 2 πουτίγκες)

4 μπισκότα Digestive
1 κουταλιά πουρέ μήλου ή μπανάνας*
1 ώριμη μπανάνα
½ φλιτζάνι γιαούρτι
2 κουταλιές σιρόπι σφενδάμου

* Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έτοιμο πουρέ από βαζάκι βρεφικών τροφών

ΜΕΘΟΔΟΣ

Θρυμματίστε τα μπισκότα και ανακατέψτε τα με τον πουρέ μήλου ή μπανάνας μέχρι να μοιάζει με κράμπλ. Χωρίστε το κράμπλ σε 2 φλιτζάνια και πιέστε με ένα κουτάλι. Πολτοποιήστε την μπανάνα και ανακατέψτε την με το γιαούρτι και το σιρόπι σφενδάμου. Ρίξτε με κουτάλι το μίγμα στα φλιτζάνια. Αν θέλετε, τρίψτε και άλλο μπισκότο από πάνω. Αφήστε στο ψυγείο για περίπου μία ώρα πριν σερβίρετε.

Banana Biscuit pudding

INGREDIENTS (For 2 puddings)

4 Digestive biscuits
1 Tbsp apple or banana puree*
1 ripe banana
½ cup yogurt
2 Tbsp maple syrup

*You can use ready puree from a baby food jar

METHOD

Crumble the digestive biscuits and mix with the apple or banana puree. Divide the crumble into 2 cups and use a spoon to press it down. Mash the banana and mix with the yogurt and maple syrup. Spoon the mixture on top. Crumble more digestives on top if you like. Refrigerate for about an hour before serving.

NUTRITIONIST'S TIP:

A fun and easy recipe that can allow your kids to get involved in the making of a healthy and delicious dessert snack!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ:

Μια διασκεδαστική και εύκολη συνταγή που δίνει την ευκαιρία στα παιδιά σας να εμπλακούν στην παρασκευή ενός υγιεινού και νόστιμου σνακ!



MITSIDES

Από το 1932 έχουμε δέσει
το όνομα μας με ότι αγαπήσατε
περισσότερο στο τραπέζι σας.
Η δική σας εμπιστοσύνη και προτίμηση,
μας δίνουν κίνητρο να συνεχίσουμε
να εμπλουτίζουμε τη γκάμα μας
με προϊόντα υγιεινά και ποιοτικά.
Σας ευχαριστούμε!





ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ
Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

Τιμή: €2.00



9 789963 495799