

## اسنک بادمجان



زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۱۰ دقیقه

**مواد لازم**  
• بادمجان: ۲ عدد  
• تست: ۴ عدد  
• پنیر پیتزا: به میزان لازم  
• پنیر سفید: ۱۰۰ گرم  
• کره: مقداری  
• نمک و فلفل: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. بادمجان‌ها را شسته و به صورت حلقه‌ای برش بزنید. سپس کمی نمک روی بادمجان‌ها بریزید و یک ربع صبر کنید تا آبش کشیده شود.  
۲. در تابه کمی روغن یا کره بریزید و بادمجان‌ها را تفت دهید.  
۳. پنیر سفید، پنیر پیتزا، نمک و فلفل را به بادمجان‌ها اضافه کنید.  
۴. مقداری از مواد مخلوط شده را روی نان تست بریزید و یک نان تست دیگر روی مواد بگذارید و داخل ساندویچ‌ساز قرار دهید.

**نکته**  
در صورت تمایل می‌توانید از جعفری خرد شده برای بهتر شدن طعم غذا استفاده کنید.

## اسنک کدو



زمان آماده سازی ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۱۵ دقیقه

**مواد لازم**  
• تخم مرغ: ۲ عدد  
• کدو: ۴ عدد  
• آرد سوخاری: یک پیمانه  
• آرد سفید: نصف پیمانه  
• سس مایونز: یک سوم پیمانه  
• ایلیمو: یک قاشق چای خوری  
• نمک و فلفل: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. کدوها را حلقه‌ای خرد کنید و سپس در آرد سفید و تخم مرغ بغلتانید. در ادامه کدوها را داخل آرد سوخاری بغلتانید و در روغنی که از قبل داغ شده است سرخ کنید.  
۲. سس مایونز، نمک، فلفل و ایلیمو را داخل ظرف هم‌زن کنید.  
۳. اسنک‌های کدو را داخل ظرف مناسب سرو کنید و همراه با سس آماده شده میل کنید.

**نکته**  
این نوع اسنک برای دانش آموزانی که به غذاهای سوخاری علاقه مند هستند مناسب است.

## اسنک پیتزایی وقارچ و سیب زمینی خانگی را امتحان کنید

# جایگزینی برای نان و پنیر

دیگر گذشت آن روزها که بچه‌ها لقمه نان و پنیر ساده به مدرسه می‌بردند؛ اکنون با توجه به تنوع غذایی و سلیقه بچه‌های امروزی اغلب خانواده‌ها لقمه‌های متنوع غذایی برای میان وعده دانش آموزان در مدرسه تهیه می‌کنند. یکی از این میان وعده‌های مورد علاقه بچه‌های امروزی اسنک است. اگر فرزند دانش آموز دارید می‌توانید انواع اسنک با مواد غذایی مفید تهیه کنید تا فرزندتان یک میان وعده سالم و مغذی برای زنگ تفریحش به همراه داشته باشد.

**مواد لازم**  
• نان تست: ۸ عدد  
• گوشت چرخ کرده: ۴۰۰ گرم  
• قارچ: ۲۰۰ گرم  
• فلفل دلمه‌ای: یک عدد  
• پیاز: یک عدد  
• رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری  
• سس کچاپ: به میزان لازم برای تزیین  
• فلفل سیاه، پودر آویشن و نمک: به میزان لازم  
• پنیر پیتزا: به میزان لازم



اسنک زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه

پیتزا زمان پخت ۱۰ دقیقه

**روش تهیه**  
۱. پیاز را نگینی خرد کنید و درون تابه‌ای تفت دهید. سپس گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید.  
۲. بعد از تغییر رنگ گوشت، فلفل سیاه، پودر آویشن و نمک را اضافه کنید.  
۳. در ادامه فلفل دلمه‌ای و قارچ را اضافه کنید و رب گوجه فرنگی را هم تفت دهید و به مواد اضافه کنید و به خوبی مخلوط کنید.  
۴. در مرحله بعد، مقداری از مواد را روی نان تست بریزید. کمی پنیر پیتزا را هم روی مواد بگذارید.  
۵. در نهایت یک نان تست دیگر روی مواد قرار دهید و داخل ساندویچ‌ساز بگذارید.

**نکته**  
برای تهیه این اسنک از فرآورده‌های گوشتی و مرغی مانند زامبون، سوییس و کالباس هم می‌توان استفاده کرد.

## قارچ و سیب زمینی

زمان آماده سازی ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۲۰ دقیقه



**مواد لازم**  
• سیب زمینی: یک عدد  
• قارچ: ۷ عدد  
• نان تست: ۴ عدد  
• پنیر پیتزا: به میزان لازم  
• کره یا روغن: به میزان لازم  
• نمک، فلفل سیاه و آویشن: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. سیب زمینی‌ها را شسته، پوست گرفته و نگینی خرد کنید.  
۲. سیب زمینی خرد شده را با کره یا روغن تفت دهید تا طلایی شود.  
۳. قارچ‌ها را به صورت ورقه‌ای برش دهید و به سیب زمینی اضافه کنید و کمی تفت دهید تا نرم شود.  
۴. نمک، فلفل سیاه و آویشن را به مخلوط اضافه کنید و خوب هم‌زن کنید.  
۵. مواد را همراه پنیر پیتزا وسط دو نان تست بریزید و آن را داخل ساندویچ‌ساز قرار دهید.

**نکته**  
در صورت داشتن اضافه وزن، می‌توانید این اسنک را بدون پنیر پیتزا هم تهیه کنید.

## اسنک ذرت

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۱۰ دقیقه



**مواد لازم**  
• قارچ متوسط: ۴ عدد  
• ذرت پخته شده: ۲ قاشق غذاخوری  
• فلفل دلمه‌ای: یک عدد  
• گوجه فرنگی: ۲ عدد  
• پنیر پیتزا رنده شده: یک فنجان  
• کره، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. ابتدا قارچ را خرد کرده و در تابه کمی کره تفت دهید.  
۲. تابه را از روی حرارت بردارید تا به دمای اتاق برسد.  
۳. فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی را ریز خرد کرده و به قارچ اضافه کنید.  
۴. ذرت، نمک، فلفل سیاه و پنیر پیتزا را روی مواد بریزید و خوب هم‌زن کنید تا ترکیب شود.  
۵. ترکیب به دست آمده را روی نان تست بریزید و در ساندویچ‌ساز قرار دهید.

**نکته**  
می‌توانید به جای ذرت پخته شده از کنسرو آماده ذرت استفاده کنید.

## اسنک مرغ و تخم مرغ

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۱۰ دقیقه



**مواد لازم**  
• سینه مرغ پخته شده: ۴ عدد  
• زرده تخم مرغ آب‌پز: ۲ عدد  
• فلفل دلمه‌ای: یک عدد  
• نان تست: ۱۲ عدد  
• پنیر پیتزا: ۶ عدد ورقه‌ای

**روش تهیه**  
۱. سینه مرغ ریش ریش شده را همراه با زرده تخم مرغ، روی نان تست بچینید.  
۲. فلفل دلمه‌ای خرد شده را روی آن بریزید.  
۳. یک عدد پنیر ورقه‌ای به مواد اضافه کنید.  
۴. با قرار دادن یک نان تست روی ترکیب، آن را داخل ساندویچ‌ساز قرار دهید.  
۵. اسنک آماده شده را می‌توانید با استفاده از سس قرمز تزیین کنید.

**نکته**  
می‌توانید برای عطر و طعم بهتر کمی سبزیجات خرد شده مثل جعفری و گشنیز به این غذا اضافه کنید.