

پوره کدو برای کودکان



کدو سرشار از آنتی اکسیدان ها، فیبر و ویتامین هاست و این ویژگی ها، آن را به یکی از بهترین غذاها برای کودکان تبدیل کرده است. در زیر نمونه ای از غذاهایی با ترکیب کدو حلوايي برای کودکان ۶ ماهه و بالاتر آمده است.

زمان آماده سازی ۱۰ دقیقه

زمان پخت ۴۵ دقیقه

مواد لازم
کدو تنبل یا حلوايي: ۵۰۰ گرم

روش تهیه
۱. فر را از قبل روی درجه ۳۷۵ فارنهایت یا ۱۹۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.

۲. کدو را از طول آن نصف کنید و با یک قاشق فلزی تخمه ها و رشته های داخل آن را در بیاورید.

۳. کدو را از سمی که برش خورده است روی ظرف مخصوص فر گودی که جای هر دو نیمه کدو داشته باشد بگذارید.

۴. نصف لیوان، معادل ۱۲۵ میلی لیتر آب به ظرف اضافه کنید.

۵. آن را تا وقتی کاملاً نرم شود در فر بگذارید سپس بگذارید به طور کامل سرد شود.

۶. با استفاده از قاشق، گوشت کدو را جدا کنید و پوست آن را دور بریزید.

۷. کدو را داخل یک مخلوط کن یا غذاساز بریزید و با توجه به سن و توانایی چویدن کودکان آن را به پوره ای کاملاً نرم یا تکه دار تبدیل کنید.



نکته
بعد از پخت و در صورت نیاز کمی آب، شیر مادر یا شیر خشک برای رقیق کردن به پوره اضافه کنید.

پختن کدو در فر ساده است و وقتی نرم شد، کندن گوشت کدو از پوست سفت راحت تر است.

تنبل پرخاصیت پاییزی

با کدو حلوايي یا کدو تنبل چی درست کنیم؟ سؤالی که خیلی از ما با شنیدن نام این کدوی نارنجی جذاب به ذهنمان خطور می کند. در واقع درست کردن غذا با کدو حلوايي برای خیلی از ما یک چالش بزرگ محسوب می شود. در حالی که کدو حلوايي به دلیل خاصیت فوق العاده ای که دارد، یک ماده غذایی بی نظیر برای تهیه غذا محسوب می شود اما خیلی از افراد حتی با طرز درست کردن کدو حلوايي آشنایی ندارند. اما باید بدانید که درست کردن انواع خورش، دسر، پلو و کوهای خوش طعم با این کدو بسیار ساده است. اگر دوست دارید از خواص کدو حلوايي بهره مند شوید غذاهای متنوعی با این تنبل پرخاصیت پاییزی آماده کنید. خواندن مطالب ویژه نامه را از دست ندهید.

املت کدو

روش تهیه
۱. پنیر کبابی را مکعبی برش بزنید و در نیمی از روغن زیتون داخل ماهیتابه سرخ کنید.
۲. کدو حلوايي پوست گرفته را در روغن باقیمانده بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد تا نرم شود. فلفل چیلی و سیر را ریز خرد کنید سپس داخل ماهیتابه ریخته و ۲ دقیقه تفت دهید در ادامه به سرکه بالزامیک بیفزایید. پنیر کبابی و سپس برگ نعناع خرد شده را به مواد اضافه کنید.
۳. تخم مرغ ها را داخل کاسه ای خوب هم بزنید سپس داخل مواد ماهیتابه بریزید. املت را به مدت چند دقیقه بپزید تا کمی سفت شود. املت را ۵ دقیقه داخل گریل قرار دهید تا پف کند.

نکته
اگر گریل ندارید می توانید در ماهیتابه قرار دهید تا املتان به خوبی پف کند.

روز خود را با تهیه و خوردن این صبحانه های جذاب شروع کنید

ناشتایی با کدوها

حتماً شنیده اید که از قدیم می گویند: «صبحانه رو تنها بخور، ناهار رو با دوستت.» لابد می پرسید چرا؟ چون به اعتقاد کارشناسان تغذیه، صبحانه اصلی ترین و کامل ترین وعده غذایی ماست که انرژی کل روزمان را تامین می کند. برای همین هم بهتر است این وعده را دست کم نگیریم و با حوصله و به دور از هر چشم مزاحمی که رد لقمه هایمان را بگیرد، تهیه و میل کنیم. در این روزهای پاییزی هم تهیه یک صبحانه پرخاصیت با کدو حلوايي حسایی انرژی بخش خواهد بود.

✓ پروانه بهرام نژاد

مواد لازم
کدو حلوايي: ۵۰۰ گرمی • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
پنیر کبابی: ۱۷۵ گرم • فلفل قرمز: چیلی ۲ عدد • سرکه بالزامیک: ۲ قاشق چای خوری • نعناع تازه: ۵۰ گرم • تخم مرغ: ۶ عدد

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر
زمان پخت ۱۰ دقیقه



فرنی کدو

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر
زمان پخت ۳۰ دقیقه



مواد لازم
کدو حلوايي: یک کیلو نیم • کره: ۵۰ گرم
آب: یک لیوان • شیر: ۳ لیوان • شکر: ۴ قاشق غذاخوری • آرد برنج: ۴ قاشق غذاخوری • چوب دارچین: یک تکه • هل: ۳ عدد

روش تهیه
۱. برای تهیه فرنی کدو حلوايي مجلسی ابتدا کدو را پوست بگیرد و داخل قابلمه ای با ۲ لیوان آب بپزید.
۲. پس از پخت کامل و وقتی آب کدو حلوايي کشیده شد، کره را اضافه کنید سپس با گوشتکوب برقی به صورت پوره در آورید. شیر را همراه شکر و آرد برنج داخل یک قابلمه مناسب با هم ترکیب کنید.
۳. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید و پس از آنکه شکر حل شد، هل و چوب دارچین و کدو حلوايي را بیفزایید. مواد را چند لحظه یک بار هم بزنید تا به غلظت مناسب برسد و ته نگیرد.

نکته
کدو حلوايي را می توانید به روش بخارپز هم بپزید.

پنیک کدو

زمان آماده سازی ۴۵ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر
زمان پخت ۳۰ دقیقه



مواد لازم
شیر: یک دوم پیمانه • پوره کدو: ۵ قاشق غذاخوری • تخم مرغ: یک عدد • کره آب کرده: ۲ قاشق چایخوری • آرد: دو سوم پیمانه • بیکنگ پودر: یک قاشق چایخوری • بودر دارچین، زنجبیل و نمک: یک چهارم قاشق چایخوری • شکر: به مقدار دلخواه

روش تهیه
۱. پس از پخت کدو، آن را با مخلوط کن یا گوشتکوب برقی پوره کنید. سپس پوره کدو حلوايي خنک شده، شیر، تخم مرغ، سرکه، کره یا روغن را با هم مخلوط کنید. در ظرف جداگانه آرد، بیکنگ پودر، دارچین، زنجبیل، نمک و شکر را با هم مخلوط کنید سپس آنها به مخلوط قبلی بیفزایید.
۲. ماهیتابه معمولی یا گریل را با حرارت بیشتر از متوسط داغ کنید سپس ۴ قاشق غذاخوری از مواد را در ماهیتابه بریزید تا پخش شود.
۳. زمانی که در تمام سطح حباب ایجاد و لبه ها تیره شدند، پنیک را برگردانید رنگ هر دو سمت پنیک باید قهوه ای روشن شود.

نکته
پنیک کدو حلوايي را می توانید به صورت دلخواه با عسل، مربا، شیر یا بودر قند و در کنار یک لیوان شیر سرو کنید.

جو دوسر و کدو

زمان آماده سازی ۹۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر
زمان پخت کمتر از ۳۰ دقیقه



مواد لازم
جو دوسر: یک پیمانه • شیر: سه چهارم پیمانه • پوره کدو: نصف پیمانه • دارچین: یک قاشق چای خوری

روش تهیه
۱. شیر و جو دوسر را در کاسه ای با هم مخلوط کنید و برای یک تا دو دقیقه داخل مایکروفر با حرارت بالا بگذارید.
۲. شیر بیشتری روی این ترکیب بریزید و آن را خوب هم بزنید تا به یکنواختی مورد نظر برسید. کاسه را ۳۰ ثانیه دیگر داخل مایکروفر قرار دهید.
۳. پوره کدو و دارچین را اضافه کنید و یک دقیقه دیگر آن را درون مایکروفر حرارت دهید. صبحانه خوشمزه و مقوی شما آماده است. آن را در یخچال قرار دهید و بگذارید مدتی بماند. نوش جان!

نکته
می توانید با اضافه کردن میوه های مورد علاقه تان، مثل موز، سیب، یا نارنگی، مزه های ترش و شیرین متفاوتی به دستتان اضافه کنید.