

Детские каши - лучшие рецепты.

Как варить каши для детей.

Рисовая каша с яблоком для детей

Такую кашу можно начинать вводить в рацион малыша с полугода. Да и дети более старшего возраста будут ее с удовольствием есть. Рисовую кашу можно варить как с яблоком, так и без. Детям с года можно варить рис на молоке и добавить с тарелку немного сахара, фруктозы или варенья. Зерна риса предварительно нужно измельчить в кофемолке или блендере.

Ингредиенты: 3 ст.ложки риса, 250 мл воды, сливочное масло, небольшое яблоко.

Способ приготовления

Измельченный рис залить водой, добавить яблоко (предварительно его нужно почистить и порезать на кусочки). Варить кашу 15 минут, затем взбить в блендере до состояния пюре, положить масло. Если каша варится для малышей до года, можно добавить молочную смесь или грудное молоко.

Манная каша для детей

Манную кашу рекомендуется давать детям с одного года. Молоко разводят пополам с водой. С трех лет можно варить кашу на одном молоке. Принято считать, что манка варится 10-15 минут. За это время она успевает хорошо развариться, но и теряет определенное количество белка и полезных веществ. Поэтому технологию варки лучше изменить: кашу прокипятить две-три минуты, затем снять с плиты и замотать в полотенце на 10-15 минут. За это время каша разбухнет и дойдет до готовности.

Ингредиенты: крупа манная – 4 ч.ложки, 250 мл жидкости (125 мл молока + 125 мл воды), сахар (фруктоза), сливочное масло – 5г.

Способ приготовления

Довести до кипения жидкость и засыпать манку. Делать это удобно через сито. Во-первых, крупа просеивается тонкими струйками и не образуются комочки, а во-вторых, если в крупе попадется какой-либо мусор, он останется в сите.

Дать каше прокипеть около двух минут, снять с огня и замотать в полотенце или одеяло на 10 минут. В тарелку с кашей добавить масло, сахар или варенье и хорошенько перемешать.

Овсяная каша с бананом для детей

Чтобы овсяная каша не приедалась, можно подавать ее с вареньем, медом или разными фруктами – бананом, перетертой клубникой, или яблоком.

Ингредиенты: 3 ст. ложки хлопьев овсяных, стакан молока, ½ банана, соль, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления:

Молоко вскипятить (можно разбавить его с водой), добавить сахар, щепотку соли, засыпать овсяные хлопья. Сделать маленький огонь и варить полчаса. Готовой овсянке дать немного остыть, добавить порезанный банан и взбить блендером.

Кукурузная каша с молоком для детей

Каша для детей старше года. Если вы будете ее варить для грудничков, крупу предварительно следует до состояния муки перемолоть в кофемолке или уже готовую кашу взбить в блендере. Если каша готовится для детей старше года, добавьте в тарелку сливочное масло и подсластите вареньем, сахаром или медом.

Ингредиенты: 3 ст. ложки крупы, 250 мл воды, 100 мл молока.

Способ приготовления

В воде размешать 3 ст. ложки крупы, вскипятить. Сделать маленький огонь и варить 20 минут. Кашу взбить в блендере (при необходимости).

Далее в массу влить молоко, довести до кипения и при слабом огне варить 5-10 минут. В конце добавить кусочек масла, можно положить перетертый банан.

Гречневая каша с молоком для детей

Для детских каш лучше покупать не обжаренную гречневую крупу (светлого желто-зеленого цвета) – в ней содержится больше полезных веществ. Но подойдет и обычная гречка.

Ингредиенты: крупа гречневая – ½ стакана, воды – 1,5 стакана, ½ стакана молока, 10 г сливочного масла, по вкусу сахар и соль.

Способ приготовления

Залить водой гречку, довести до кипения. Огонь убавить и варить, закрыв крышкой, пока вода не выкипит, минут 15. Снять с огня, укутать в полотенце на 10 минут, чтобы гречка разопрела. В кашу добавить молоко, посолить, подсластить и довести до кипения. Снять с огня, добавить сливочное масло. Подавать кашу теплой.

Пшенная каша с тыквой для детей

В свежем виде тыква сохраняется до самой весны, не теряя своих полезных свойств. Поэтому в зимние месяцы она поможет ребенку получить необходимые витамины. Из нее готовят запеканки, оладьи, варят каши. Они получаются сочными и вкусными и нравятся очень многим детям.

Ингредиенты: ½ стакана пшенной крупы, стакан молока, 2 небольшие дольки тыквы (около стакана, если порезать на кусочки), сахар и соль, масло сливочное.

Способ приготовления:

Залить пшено водой, чтобы она покрывала зерно примерно на 2 сантиметра. Варить 15 минут, огонь выключить, кашу оставить на плите. В это время можно заняться тыквой.

Порезать тыкву небольшими кусочками, залить молоком и поставить вариться. Как только она сварится и станет мягкой, ее необходимо потолочь и добавить к пшенной каше. Посолить, подсластить, если каша получится густоватой, добавить горячего молока и проварить 3 минуты. Добавить масло и можно подавать.

Детские каши - полезные советы опытных кулинаров

Если малыш плохо кушает, можно его заинтересовать - из капелек варенья сделать на каше рисунок – солнышко, машинку, зайчика, цветочек. Или украсить кусочками фруктов или ягод.

Приятного аппетита!