



الطباخ الصغير

لتجرب الوصفات السهلة
والصحية!



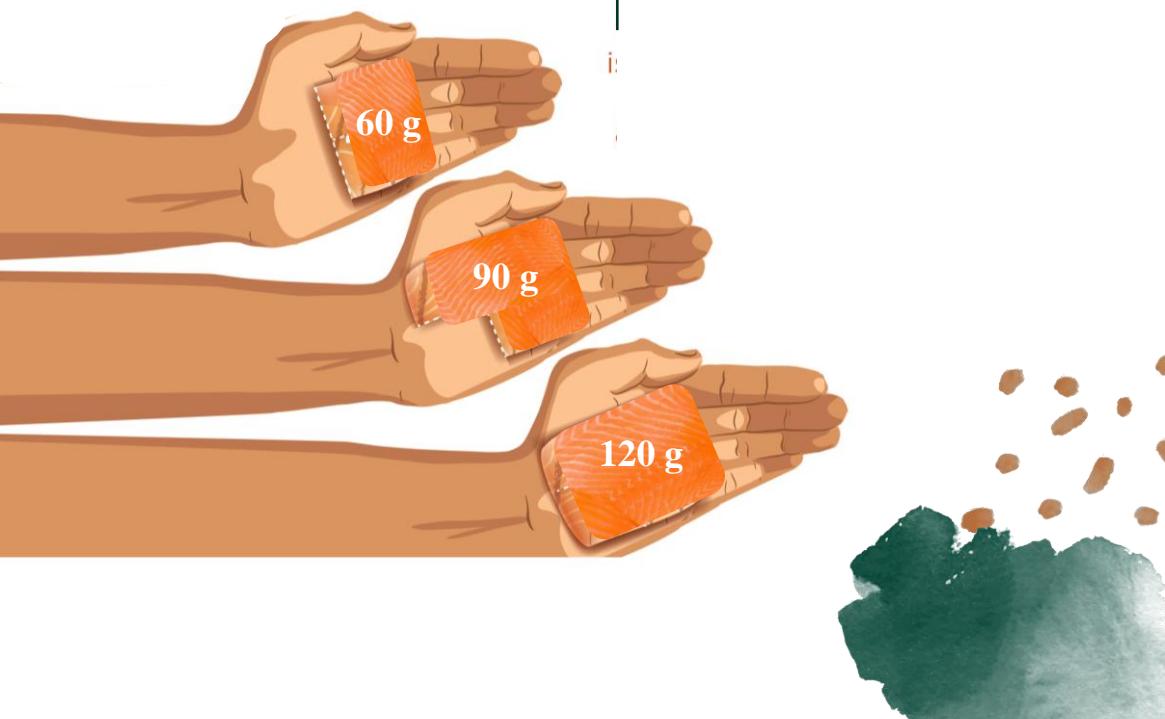
الكمية الموصى بها من الأسماك



يرجى التأكد من كونك لا تعاني من حساسية للمأكولات البحرية قبل استخدام هذه الوصفات.

يوصى بتناول حصتين من الأسماك في الأسبوع.

العمر بالسنوات	الكمية بالجرام
4-7	60
8-10	90
11-13	120



للتذكير

يتوجب عليكم الاستعانة
بالبالغين عند تحضير أي وجبة

يرجى التأكد من كونك لا تعاني من حساسية
للماكولات البحرية قبل استخدام هذه الوصفات.



أصابع الهامور المخبوزة



طريقة التحضير:

- نقطع الهامور الى أصابع
- ثم نقوم بتكسير رقائق الذرة
- بخفة ونخلطها مع فتات الخبز في وعاء.
- نضيف الأعشاب والملح
- نخفق البيض في وعاء آخر.
- نغمس الهامور في خليط البيض، ثم في البسماط،
- ويرش أكثر حتى يتغلغل بالكامل.
- ندهن الصينية بقليل من الزيت، ثم ندخل أصابع الهامور إلى فرن محمى على حرارة 190 درجة مئوية لمدة 20-15 دقيقة حتى تنضج.

المكونات:

- 500 قرام فيليه الهامور
- 1 كوب رقائق الذرة
- 2 كوب بقساط
- 1 ملعقة كبيرة أعشاب مجففة
- ربع ملعقة صغيرة من الملح

مكونات صلصة التغميس:

- نصف كوب زبادي يوناني
- نصف ملعقة ثوم مفروم
- 2 ملعقة عصير ليمون
- نصف ملعقة قشر ليمون
- 2 ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- 1 ملعقة طعام من البصل الأخضر المفروم

كرات الأرز والجشيد



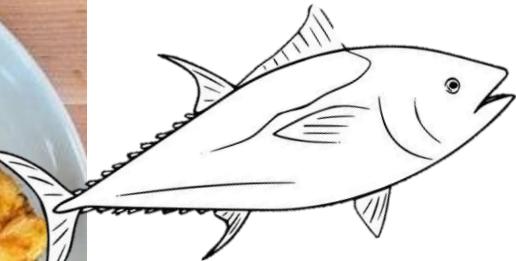
طريقة التحضير:

- نضيف زيت الزيتون للأرز بنقوم بخلط الأرز مع زيت الزيتون لتسهيل عملية التشكيل
- نشكل الأرز ونضيف الجشيد في المنتصف لتشكيل الكره
- نزين الكرات بالسمسم ونقدمها

المكونات:

- 2 كوب جشيد
- 3 أكواب أرز مطبوخ
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- بذور السمسم (للتزيين)

أسياخ الكنعد المشوية



طريقة التحضير

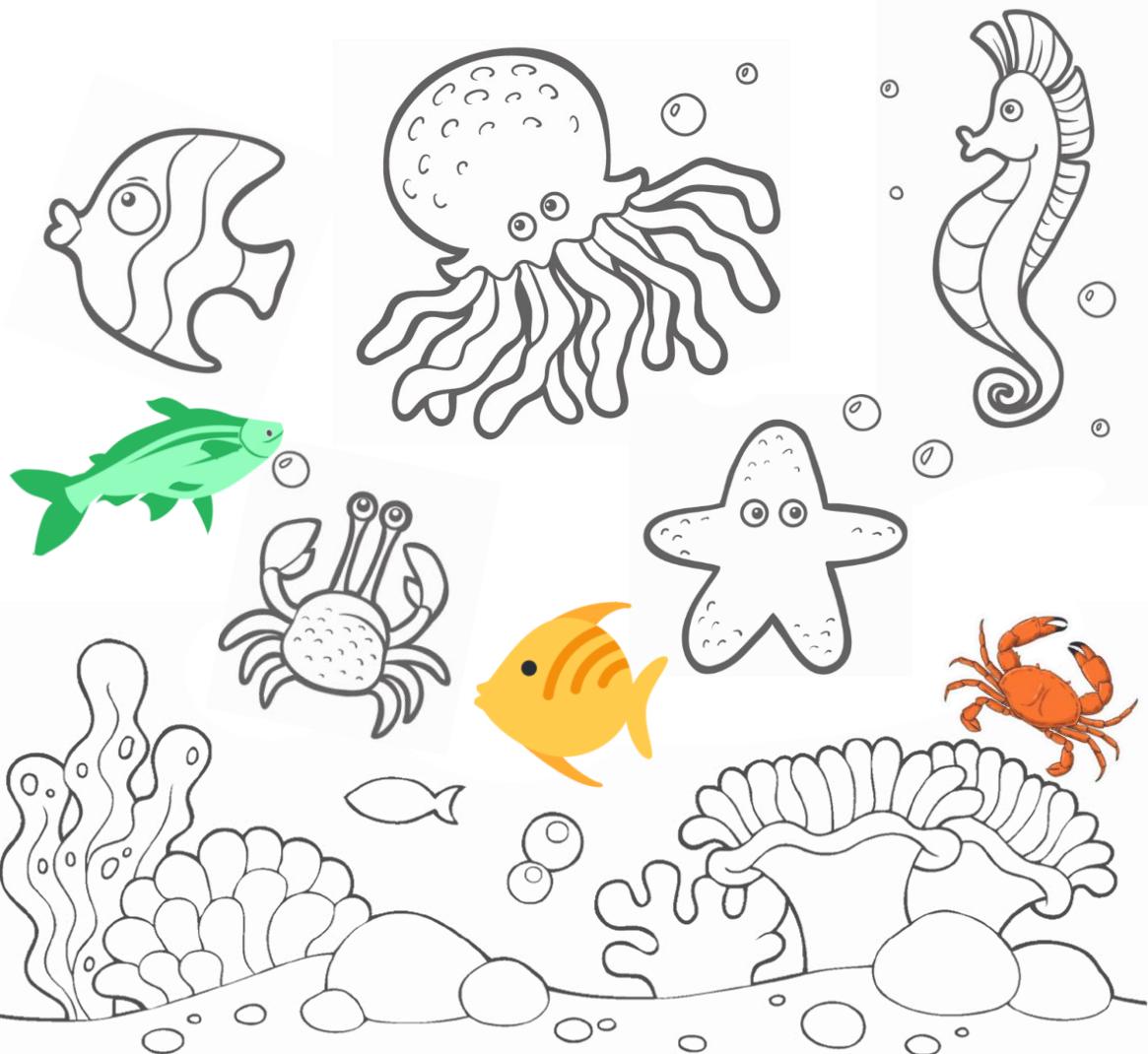
- نقطع الكنعد لمكعبات متوسطة الحجم
- في وعاء نضيف الثوم، الليمون، زيت الزيتون، البابريكا، الكركم، الكمون وخلط نضيف قطع السمك للخلط ونتركه فالثلاجة لـ 30 دقيقة
- نستخدم الأسياخ الخشبية لنصف قطع السمك
- نسخن الشواية مسبقاً ثم نقوم بوضع الأسياخ
- نقلبهم حتى النضج (عند تغير لون السمك)
- نقدمهم مع الأرز، الخبز او اختيارك من الخضار

المكونات:

- نصف كيلو كنعد فيله
- ملعقتين صغار من عصير الليمون
- رشة ملح
- 2 فص ثوم مفروم
- ربع كوب زيت زيتون
- ملعقة صغيرة من البابريكا
- نصف ملعقة كركم
- نصف ملعقة من الكمون المطحون

- * لا تتردد في استبدال أصناف الأسماك في هذه الوصفات باختيار المأكولات البحرية المفضلة لديك!
- * يرجى التأكد من أن طفلك لا يعاني من حساسية للمأكولات البحرية قبل استخدام هذه الوصفات.

لون عالم البحار





بدائل صحية للعادات الغذائية

سأجرب طريقة جديدة صحية سوف أقوم ب.....	بدلاً من
تناول المزيد من الوجبات باللحوم الطازجة الصحية (مثل السمك والدجاج المشوي) واضافة الخضروات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة منخفضة الصوديوم.	تناول الوجبات الجاهزة واللحوم المصنعة (مثل اللحوم الباردة والنفانق وغيرها)
تبديل الأطعمة بالأعشاب والبهارات واللفلفل والليمون.	إضافة الملح إلى الأطعمة لتعزيز النكهة
اختيار طرق الطهي الصحية مثل الشوي أو السلق	اختيار اللحوم المقلية العالية بالدهون
إضافة زيت الزيتون	إضافة الدهون المشبعة للوجبات

