Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Επιστροφή στο σχολείο

4. ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΒΟΔΙΝΟ ΚΑΙ ΣΟΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ

6. WRAP ΜΕ ΠΑΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

8. ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΣΟΛΟΜΟ

10. WRAP ΜΕ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΤΟΝΟΣΑΛΑΤΑ

12. ΣΠΙΤΙΚΗ ΕΥΚΟΛΗ ΠΙΤΣΑ

14. ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙ

16. ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ

18. ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΕ ΧΑΡΤΙ

20. ΨΑΡΙ ΣΤΗ ΛΑΔΟΚΟΛΛΑ

22. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

24. ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ

26. ΧΑΛΛΟΥΜΩΤΕΣ

28. ΑΛΜΥΡΑ MUFFINS ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

30. ΤΟΝΩΤΙΚΟ SMOOTHIE

32. ΚΕΪΚ ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ

34. ΠΙΤΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

36. ΤΣΙΖΚΕΪΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

38. ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΚΑΙ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ

40. ΜΠΡΑΟΥΝΙΣ

42. ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΒΡΩΜΗΣ

44. ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ

46. ΜΠΑΡΕΣ ΜΕ ΒΡΩΜΗ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Επιστροφή στη ρουτίνα

Με το χτύπημα του πρώτου κουδουνιού σηματοδοτείται και η επιστροφή στη ρουτίνα και φυσικά στην κουζίνα. Πρωινό ξύπνημα για το πρώτο γεύμα της ημέρας, το κολατσιό των παιδιών, ζεστό φαγητό για το μεσημεριανό, κάτι γλυκό για το απόγευμα και κάτι θρεπτικό για το βραδάκι. Άλλωστε όπως λένε οι ειδικοί το καλομαγειρεμένο φαγητό της μαμάς μπορεί να «ανεβάσει» τις σχολικές επιδόσεις παιδιών και εφήβων. Σύμφωνα με μελέτη του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου τα παιδιά που τρώνε συστηματικά μαζί με τους γονείς τους, γύρω από ένα κοινό τραπέζι κι όχι μπροστά σε οθόνες τηλεόρασης ή υπολογιστών, είναι περισσότερο πιθανό να τρώνε πιο ισορροπημένα και πιο υγιεινά. Πέραν όμως, από το καλό σπιτικό φαγητό σημαντικό ρόλο παίζει το σωστό ψήσιμο και η υγιεινή μεταφορά του γεύματος. Γι' αυτό κι εμείς σας παρουσιάζουμε τα προϊόντα **Sanitas**, τα οποία είναι αποτέλεσμα εκτεταμένων εργαστηριακών ελέγχων. Ας μαγειρέψουμε για τα παιδιά μας λοιπόν με τους καλύτερους!

Καλά μαγειρέματα
Χρύσω Λέφου