



لقمه‌های درس و مشقی

پیشنهادهایی خوشمزه به مادران
برای زنگ‌های مدرسه بچه‌ها

فاطمه تکلوا چشم به هم زدیم و دوباره فصل مدرسه بچه‌ها رسید. شاید شما هم مثل من که سه تا بچه مدرسه‌ای دارم دغدغه این را داشته باشید که برایشان خوراکی چه بگذارید که هم از آن استقبال کنند و هم با جیب کارمندی ما جور در بیاید و هزینه زیادی نداشته باشد. برای حل این دغدغه پیشنهادهایی پیدا کرده‌ایم که احتمالاً همان قدر که گره‌گشای کار من بوده می‌تواند حلال این مسئله که چاشت برایش چی بذارم، برای شما هم باشد.



نان و پنیر و گردو

یکی از میان‌وعده‌های خوشمزه و نوستالژی برای مدرسه، لقمه نان و پنیر است. این میان‌وعده برای مدرسه بسیار مناسب است و می‌تواند انرژی فرد را حفظ کند. برای درست کردن این لقمه لذیذ بهتر است از نان سبوس‌دار مانند نان جو یا نان سنگک استفاده کنید. استفاده از پنیرهای کم‌چرب و پروتئینی برای درست کردن این لقمه هم پیشنهاد می‌شود. برای آماده کردن این غذای سالم برای مدرسه حتماً از گردو استفاده کنید، چون با پنیر متعادل می‌شود.

تخم مرغ و سیب‌زمینی

برای درست کردن این ساندویچ سالم و خوشمزه باید سیب‌زمینی‌ها را تنوری یا آب‌پز کنید. تخم مرغ‌ها را هم بپزید و پوست آن‌ها را جدا کنید. در ادامه سیب‌زمینی‌ها و تخم مرغ‌ها را کمی له کنید، به طوری که کامل پوره نشوند. سپس آن‌ها را داخل یک کاسه بریزید و کمی پنیر خامه‌ای، گردو پودر شده، پودر آویشن، پودر نعناع و نمک و فلفل سیاه به آن بزنید. سپس ترکیب به دست آمده را روی یک نان تست بریزید. یک نان تست دیگر روی آن قرار دهید و از وسط برش بزنید و داخل یک ظرف غذای کوچک در کیف دانش‌آموز بگذارید.

اسنک مرغ و قارچ

برای درست کردن این میان‌وعده برای مدرسه به مرغ یا جوجه طعم‌دار و کمی قارچ، پنیر پیتزا و نان تست نیاز دارید. مرغ‌های مزه‌دار شده را به قطعات کوچک برش دهید و داخل تابه بدون روغن گریل کنید. قارچ‌ها را هم بدون روغن و به همراه کمی پودر سیر و آویشن تفت دهید. بعد از اینکه آب قارچ‌ها کشیده شد آماده هستند. روی نان تست کمی سس کوجه فرنگی بمالید و مرغ‌ها و قارچ‌ها را به همراه پنیر پیتزا روی آن بریزید. سپس نان‌های تست پیتزایی را داخل فر بگذارید و اجازه دهید تا پنیرها طلایی شوند.