

Nestlé
sinlac[®]

Przepisy z Nestlé Sinlac



Wypróbuj nasze przepisy z Nestlé Sinlac

Zupka z brokułów

(po 6. miesiącu życia)



Składniki:

- 100 ml wody
- 2 łyżki ugotowanych brokułów
- 0,5 czubatej łyżki (5 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru¹
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- 100 ml przegotowanej, ostudzonej wody

Sposób przygotowania:

Odmierz 2 łyżki ugotowanych i zblendowanych brokułów lub rozetrzyj łyżką na gładką masę. Dolej 100 ml ostudzonej wody, w której gotowały się brokuły. Następnie wsyp Nestlé Sinlac bez dodatku cukru oraz łyżeczkę oleju i dokładnie wymieszaj.

Gotowe!



Deser bananowy

(po 6. miesiącu życia)



Składniki:

- 1 średniej wielkości banan
- 1,5 czubatej łyżki (15 g) Nestlé Sinlac
- ewentualnie kilka kropel soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Obranego banana zblenduj lub dokładnie rozgnieć. Dodaj do niego Nestlé Sinlac i ewentualnie kilka kropel soku z cytryny (dla starszego dziecka, które próbowało już cytrusów i nie ma na nie alergii). Starannie wymieszaj.

Gotowe!



Purée ziemniaczane

(po 6. miesiącu życia)



Składniki:

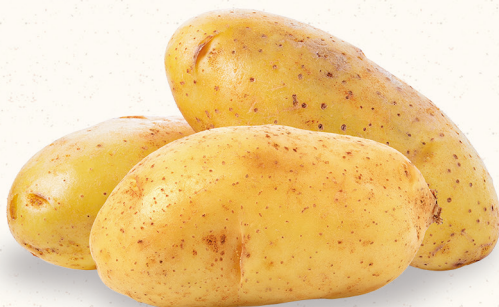
- 2 ugotowane ziemniaki
- 1,5 łyżki (15 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru¹
- 10-45 ml przegotowanej wody

Sposób przygotowania:

Umyj dokładnie ziemniaki i obierz ze skórki. Ugotuj je w wodzie do miękkości (ok. 20-25 min). Odcedź ziemniaki i poczekaj aż ostygną do temperatury odpowiedniej dla Twojego dziecka.

Dodaj Nestlé Sinlac bez dodatku cukru* oraz 10 ml przegotowanej wody, a następnie utłucz lub zblenduj wszystkie składniki. Ziemniaki mogą chłonąć różną ilość wody, więc jeżeli uznasz, że puree jest za gęste dla Twojego dziecka, dodaj większą ilość przegotowanej wody.

Gotowe!



Budyń bezmleczny

(po 6. miesiącu życia)



Składniki:

- 150 ml BOBO FRUT Nektar Jabłko, morela
- 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1-2 łyżki (10-20 g) Nestlé Sinlac
- 1 łyżka wody

Sposób przygotowania:

W małym naczyniu wymieszaj mąkę ziemniaczaną z wodą. Do oddzielnego garnka wlej BOBO FRUT Nektar Jabłko, morela i doprowadź do wrzenia, a następnie dodaj wcześniej wymieszaną mąkę z wodą.

Gotuj aż zgęstnieje i zdejmij z gazu. Pozostaw na 15 min do ostygnięcia. Dodaj Nestlé Sinlac i dokładnie wymieszaj.

Gotowe!



Delikatny deser jabłkowy

(po 6. miesiącu życia)



Składniki:

- 1 duże jabłko (ok. 120 g)
- 2,5 łyżki (25 g) Nestlé Sinlac
- 10-50 ml wody
- BOBO FRUT Nektar jabłko i gruszka: 1 butelka
- koperk (do smaku)

Sposób przygotowania:

Jabłko obierz, pokrój na małe kawałki, a następnie duś na małym ogniu w niewielkiej ilości wody.

Ostudź jabłko do temperatury odpowiedniej dla Twojego dziecka, dodaj Nestlé Sinlac i dokładnie wymieszaj.

Do smaku możesz dodać Nektar BOBO FRUT jabłko - gruszka oraz odrobinę koperku.

Gotowe!



Zupa szpinakowa z kurczakiem

(po 6. miesiącu życia)



Składniki:

- 1,5 łyżki (15 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru¹
- pół marchewki
- ¼ korzenia pietruszki
- 20 listków szpinaku (ok. dwie garście)
- 150 ml wody
- 50 g ugotowanego zmielonego kurczaka lub pół słoiczka Gerber Delikatny Indyk
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

Umyj marchewkę i pietruszkę, obierz i pokrój na drobne kawałki.

Gotuj warzywa do miękkości. Dodaj szpinak i gotuj przez kolejne 5 minut.

Następnie dolej olej, Nestlé Sinlac bez dodatku cukru¹ i zblenduj wszystkie składniki. Dodaj rozdrobnionego i zmielonego kurczaka/pół słoiczka Gerber Delikatny Indyk, a następnie wymieszaj zupkę.

Zupkę podawaj, gdy uzyska odpowiednią temperaturę dla Twojego dziecka.

Gotowe!



Makaron z sosem pomidorowym dla całej rodziny (po 8. miesiącu życia)



Składniki:

- makaron klasyczny/bezglutenowy/bezjajeczny (w zależności od typu alergii): 100-120 g suchego makaronu na jedną osobę dorosłą i ok. 50 g dla dziecka
- pomidory bez skórki (świeże bądź z puszki): ok. 2 całe pomidory dla jednej osoby dorosłej (ok. 120 g/os.) i jeden pomidor dla dziecka (ok. 60 g)
- 1/2 czubatej łyżki (5 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru¹ na każde 60 g pomidorów
- ulubione świeże bądź suszone zioła (np. bazylija, oregano, koperek, natka pietruszki)
- 3 g oliwy z oliwek na każde 60 g pomidorów
- tradycyjne dodatki dla całej rodziny (np. czosnek, zeszklona cebulka, sól, pieprz)

Sposób przygotowania:

Ugotuj makaron do miękkości, zgodnie ze sposobem przygotowania podanym na opakowaniu. Jeżeli Twoje dziecko dopiero zaczyna próbować produktów zbożowych, pamiętaj o odpowiednio delikatnej konsystencji potraw, dostosowanej do jego umiejętności rozcierania i gryzienia pokarmów. Odcedź makaron. Pomidory włóż do garnka, zblenduj i dodaj zioła (np. koperek czy natkę pietruszki). Gotuj przez około 5 min. Nie musisz czekać, aż nadmiar płynu odparuje, Nestlé Sinlac wchłonie część wody. Poczekać, aż sos ostygnie. Dodaj do niego oliwę z oliwek, zioła dla dziecka oraz Nestlé Sinlac bez cukru w ilości dopasowanej do masy użytych pomidorów. Jeżeli chcesz, oddziel część sosu dla dorosłej części rodziny i dodaj do niej posiekany czosnek, zeszkloną cebulkę, ulubione zioła, pieprz oraz niewielką ilość soli. Sos podawaj wraz z ugotowanym makaronem. W przypadku młodszych dzieci, zmiksuj go przed podaniem.

Gotowe!

Zdjęcia poglądowe



Bananowe kluski kładzione

(po 8. miesiącu życia)



Składniki:

- 1/4 banana
- 5 łyżek wody Nestlé Sinlac 20 g
- 2 łyżeczki mąki ryżowej
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

Sposób przygotowania:

Banana zblenduj lub dobrze rozgnieć widelcem.

Nestlé Sinlac rozmieszaj z wodą, dodaj banana, mąkę ryżową i mąkę ziemniaczaną.

W małym garnku zagotuj wodę.

Na łyżeczkę nakładaj niewielką ilość masy i wrzucaj na gotującą się wodę.

Mieszaj co jakiś czas, tak aby kluseczki się nie posklejały.

Przy rzadszej konsystencji ciasta możesz je też wlać cienkim strumieniem na wrzącą wodę – tak jak lane kluseczki.

Gotuj przez 1-2 minuty po wynurzeniu,

a potem wylej kluseczki na sitko i odsącz je z wody.

Gotowe!



Kotleciki rybne

(po 10. miesiącu życia)



Składniki:

- 15 g ugotowanego na parze fileta rybnego
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka (10 g) Nestlé Sinlac bez cukru¹
- 1 łyżka oleju rzepakowego do smażenia

Sposób przygotowania:

Wsyp wszystkie składniki do jednej miski.

Dokładnie wymieszaj, ugniatając widelcem.

Uformuj małe kotleciki i obtoczaj w Nestlé Sinlac bez dodatku cukru*.

Smaż na patelni beztłuszczowej bądź zwykłej z dodatkiem niewielkiej ilości oleju rzepakowego.

Alergeny:

Produkt zawiera ryby.

Gotowe!



¹zawiera naturalnie występujące cukry

Placuszki ryżowe

(po 10. miesiącu życia)



Składniki:

- 2 łyżki (20 g) Nestlé Sinlac
- 1,5 łyżki mąki ryżowej
- 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie)
- 3 łyżki wody ew. olej do smażenia

Sposób przygotowania:

Nestlé Sinlac wymieszaj z wodą.

Dodaj mąkę ryżową.

Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki i smaż na złoty kolor na gorącej patelni z dodatkiem oleju, bądź na patelni beztłuszczowej.

Gotowe!



Galaretkka warzywna z czerwonego buraka

(po 12. miesiącu życia)



Składniki:

- 1 burak (ok. 80 g gotowanego buraka)
- 3/4 czubatej łyżeczki (ok. 2 g) agaru
- 200 ml przegotowanej gorącej wody
- 2 czubate łyżki (20 g) Nestlé Sinlac

Sposób przygotowania:

Ugotuj buraki do miękkości (ok. 1 h). Obierz ze skórki i zetrzyj na drobnej tarce. Do oddzielnego naczynia wlej gorącą przegotowaną wodę, dodaj agar i dokładnie rozmieszaj. Dodaj startego buraka, a następnie pozostaw na 20 min do ostygnięcia. Dodaj 2 czubate łyżki Nestlé Sinlac i ponownie wymieszaj. Rozdziel galaretkę na mniejsze porcje i pozostaw do stężenia na kilka godzin. Żeby skrócić czas oczekiwania, wstaw galaretkę do lodówki.

Gotowe!



Zdjęcia poglądowe

Chrupiące naleśniczki

(po 12. miesiącu życia)



Składniki:

- 4 płaskie łyżeczki mąki ryżowej
- 2,5 łyżki (25 g) Nestlé Sinlac
- 2 łyżeczki oleju rzepakowego
- 60 ml wody
- starte jabłko

Sposób przygotowania:

Połącz Nestlé Sinlac z wodą.

Dodaj olej rzepakowy, mąkę ryżową, a następnie wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.

Naleśniki smaż z obu stron na gorącej patelni.

Przed usmażeniem pierwszego naleśnika, dodaj na patelnię kilka kropel oleju, tak aby ułatwić proces smażenia.

Naleśniki podawaj z tartym jabłkiem.

Gotowe!



Chcesz dowiedzieć się więcej lub zadać pytanie?

**Centrum Informacji dla
Rodziców Nestlé Nutrition**

ul. Łódzka 153, 62-800 Kalisz

**Nestlé
Baby & me**



Zapytaj naszego Eksperta
801 333 000



[nestle_babyandme_pl](#)



[nestlebabyandmepl](#)



[nestlebabyandme.pl](#)



WAŻNA INFORMACJA

Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane i żywność uzupełniająca przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.