СНАКС

Зеленчукови пръчици с авокадо дип

Свежи пръчици морков, краставица и чушка с кремообразен дип от авокадо и кисело мляко. Забавен за топване снакс, който вкарва цвят и витамини в детското меню.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 морков, нарязан на пръчици и задушен на пара до омекване
- 1 краставица, нарязана на пръчици (за най-малките на тънки ленти)
- 1 червена чушка, нарязана на ленти (за най-малките задушена на пара до омекване)
- Половин узряло авокадо
- 1 с.л. кисело мляко
- 1 ч.л. лимонов сок
- Щипка копър или магданоз (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на дипа: В купичка намачкайте авокадото с вилица до гладка консистенция. Добавете киселото мляко, лимоновия сок и ситно нарязания копър или магданоз. Разбъркайте добре, докато получите кремообразен дип.
2. Подготовка на зеленчуците: Измийте добре всички зеленчуци. Обелете моркова, нарежете го на удобни за хващане пръчици и го задушете на пара 5-6 минути, докато омекне. Нарежете краставицата и чушката по същия начин, така че всички зеленчуци да са с еднакъв размер и лесни за хапване. За най-малките нарежете краставицата на тънки ленти, а чушката задушете на пара 3-4 минути, докато омекне. По-големите деца могат да ги хапват сурови.
3. Сервиране: Подредете зеленчуковите пръчици в чиния, а дипа поставете в малка купичка в центъра. Цветната и забавна презентация ще привлече вниманието на децата и ще направи храненето още по-приятно.

Съхранение

- Авокадо дипа съхранявайте в затворен съд до 24 часа в хладилника; авокадото бързо потъмнява. За дълга свежест поставете прозрачно фолио директно върху повърхността или изцедете допълнително лимонов сок, което забавя окисляването.
- Зеленчуковите пръчици съхранявайте отделно в затворен съд с мокра хартия до 2-3 дни.

Съвети

- Тази рецепта не е просто вкусен снакс - с нея запознавате децата с вкуса и текстурата на свежите зеленчуци. Освен това дипът може да бъде модифициран - добавете малко чесън за по-големите или използвайте кокосово мляко вместо кисело мляко, ако предпочитате.
- Свежите зеленчукови пръчици с авокадо дип стават за снакс всеки ден, а също и за споделяне на семейни събирания или за малките гости на парти. А най-хубавото е, че децата могат да се включат в приготвянето - защото готвенето заедно винаги е по-забавно!
