

Kanapki tradycyjne

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki (dowolne):

- Pieczywo – bułki lub chleb nie mogą być pieczone w formie, która uprzednio smarowana jest tłuszczem, zapytaj dostawcę pieczywa, czy w recepturze znajdują się tłuszcze; unikaj pieczywa ziarnistego – ziarna dyni, siemienia czy słonecznika są bogate w tłuszcze LCT
- Olej MCT/margaryna MCT
- Przykładowe dodatki:
 - Chudy twaróg lub pasta przygotowana na bazie twarogu i chudego jogurtu naturalnego
 - Chude wędliny drobiowe, np. z indyka, ewentualnie chudy schab czy polędwica (po odkrojeniu widocznych części tłuszczu); warto przygotowywać wędliny samemu z pomocą szynkownika
 - Jajka – ugotowane na twardo, po wydrążeniu żółtek (*zawierają tłuszcze LCT*)
 - Tuńczyk – w sosie własnym, nie w oleju
 - Warzywa kanapkowe – bez ograniczeń

Przygotowanie:

Przygotuj kanapki z dowolnych składników, zgodnie z upodobaniami dziecka.

Uwaga! Pieczywa nie można smarować masłem, margaryną, różnego rodzaju gotowymi pastami lub serkami śniadaniowymi. Zamiast nich możesz użyć specjalnej margaryny MCT lub rozetrzeć na pieczywie łyżeczkę oleju MCT – sprawdza się w kompozycji z ziołami, czosnkiem i przyprawami.