

Оглавление

Введение..	7
<i>Глава 1.</i> Пусть они будут здоровы и счастливы	9
<i>Глава 2.</i> Для их же пользы	15
<i>Глава 3.</i> Кулинарная стратегия	19
<i>Глава 4.</i> Ключевые списки	24
<i>Глава 5.</i> Трюки хитрого повара	31
<i>Глава 6.</i> Заготовки, которые нам понадобятся..	55
Заготовка №1. <i>Пурпурное пюре</i>	57
Заготовка №2. <i>Оранжевое пюре</i>	59
Заготовка №3. <i>Зеленое пюре</i>	61
Заготовка №4. <i>Белое пюре</i>	64
Заготовка №5. <i>Зеленый сок</i>	66
Заготовка №6. <i>Черничный сок</i>	68
Заготовка №7. <i>Вишневый сок</i>	70
Заготовка №8. <i>Клубничный сок</i>	72
Заготовка №9. <i>Пюре из фасоли</i>	74
Заготовка №10. <i>Пюре из нута</i>	76
Заготовка №11. <i>Замороженные бананы</i>	78

Заготовка №12. Улучшающая панировка	80
Заготовка №13. Мучная смесь	82
Консервированные покупные пюре	84

Глава 7. Рецепты	85
-------------------------------	-----------

ЗАВТРАК

Оладьи с шоколадной крошкой	87
Оладьи с какао и шоколадной крошкой	89
Домашний ягодный сироп	91
Восхитительный омлет	92
Мороженое на завтрак	93
Витаминизированный французский тост	95
Быстрое исправление покупной овсянки	97
Молоко с печеньем на завтрак	99
Булочки с арахисовым маслом и джемом	100
Полноценные кукурузные булочки	101
Сырные булочки, жаренные на гриле	102

ЗАКУСКИ

Хрустящие кукурузные чипсы	103
Сырный соус «Браво, начо!»	105
Хрустящие закуски с коричневым сахаром	106
Гуакамоле «Будь здоров!»	107
Картофельная кожура с полезной начинкой	108
Сырные крекеры в виде животных	110
Замороженное яблочное повидло	112
Козинаки «Хватай и уноси»	113
Быстрое исправление покупного яблочного повидла	114

ОБЕД

Мастерские макароны с сыром	115
Сэндвич с сыром	117
Быстрое исправление блюд из тунца	118
Пирожки с тунцом для повышения IQ	119
Пицца из бейглов	121
Поросята под полезными одеялами	122
Сказочные бобы	124
Удивительный томатный суп-пюре	125
Куриный суп-пюре с вермишелью	126
Хитроумный суп тако	128
Кесадилья с секретом	130
Хрустящие рожки	132
Фаршированный картофель с тройной начинкой	133
Хрустящее куриное филе	135
Обогащенная мясная запеканка	137
Волшебные котлеты	139
Мясной соус для маленьких гурманов	141
Хрустящие равиоли «Секрет»	142
Лазанья «Раз — и готово!»	143
Безвредный цыпленок	145
Простой домашний соус для макарон	147
Полноценные тако	148
Бурритос	149
Пицца силы	150
Особое рыбное филе	151
Куриные ножки, зажаренные в духовке	153

Хрустящий нежареный картофель фри	154
Быстрое исправление покупного томатного соуса.	155
Сэндвичи с говядиной	156
Бургеры «Играем в прятки»	157
«Хитрые» макароны зити.	159
Таинственное картофельное пюре	160
Драники	162

ДЕСЕРТ

Быстрое исправление покупного желе.	163
Желейные кирпичики.	165
Замороженный сок по-королевски.	166
Невероятное печенье с шоколадной крошкой	167
Полезное шоколадное печенье	169
«Умные» шоколадные пирожные с орехами	171
Быстрое исправление покупного шоколадного пудинга	173
Быстрое исправление покупной смеси для шоколадных пирожных	174
Невероятная глазурь	175
Шоколадные пончики или кексы	177
Печенье с арахисовым маслом.	179
Фруктовый сорбет	181

НАПИТКИ

Молочные коктейли: 4 варианта	183
Ароматизированное молоко: 3 варианта	186
Быстрое исправление покупного лимонада.	188
Горячее вишневое какао	189
Еще один способ исправить покупной лимонад	190