

Retete aburite pentru mămici grăbite

Toate drepturile de reproducere, integral sau parțial, prin orice mijloace, inclusiv stocarea neautorizată în sisteme de căutare sunt rezervate. Reproducerea se poate face doar cu acordul scris al editurii, cu excepția unor scurte pasaje care pot constitui obiectul recenziilor și prezentărilor.

Foto coperta www.dreamstime.com

Pozele de interior din fototeca autoarei

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MARINESCU, IZABELA

Rețete aburite pentru mămici grăbite / Izabela Marinescu. - București :
Berg, 2018

ISBN 978-606-9036-01-3

641.55

DTP: Mihaela Sipoș

Copertă: Leila Sandra Coroian

ISBN: 978-606-9036-01-3

Editura Berg

www.edituraberg.ro

e-mail: redactia@edituraberg.ro

16. Piure de cartof cu gălbenuș / 55
17. Cremă de dovlecel cu gălbenuș / 56
18. Supă cremă de zucchini / 57
19. Paste cu sos roșu / 59
20. Cușcuș cu 5 legume / 60
21. Somon cu legume / 61
22. Pulpă de curcan cu conopidă și dovlecel / 62
23. Budincă de paste cu spanac și brânză de capră / 63

IV. Mic dejun/ gustări/ masa de seară

Începutul – prima lună de diversificare / 65

1. Budincă de chia cu fructe / 67
2. Cremă de dovleac / 69
3. Budincă de dovleac și quinoa / 70
4. Budincă de tapioca cu fructe / 71
5. Fructe cu biscuiți / 73
6. Smoothie de mai / 74

Descoperim gusturi felurite – a doua lună de diversificare / 75

7. Amestec de fructe de toamnă cu brânzică / 77
8. Griș cu banane / 79
9. Tzatziki / 81
10. Cremă de avocado / 82
11. Amestec exotic / 83
12. Smuticeală dulce acrișoară / 84
13. Vis dulce din fructe / 85

V. Recomandările oficiale ale OMS și ESPGHAN / 87