

## 5 sandvisuri de scoala pentru pranzul copilului tau

Pachetul pentru pranzul copilului tau poate fi o adevarata provocare. In special pentru ca trebuie sa fie sanatos, proaspat, hranitor, diversificat si rezistent. Toate acestea suna destul de greu de indeplinit, insa cea mai buna solutie este un sandvis. Pot fi extrem de versatile si sunt usor de facut, ba chiar pot fi decorate cu personaje pentru a-l atrage mai tare pe cel mic.

Poate suna ca o corvoada pe langa lista de lucruri pe care trebuie sa le faca un parinte pentru cel mic, inainte de a iesi pe usa si a merge la scoala. Insa noi venim in ajutor cu o lista de 5 sandvisuri sanatoase si usor de preparat. Sfatul nostru principal este sa pregatiti pachetul de seara ca sa aveti timp sa il faceti gustos si sanatos.



**Sandvis croissant cu sunca**

**Sandvis pizza**

**Sandvis mofturos**

**Sandvis cu pui si cascaval**

**Sandvis crocant cu 2 tipuri de branza**

**Sandvis croissant cu sunca**



Sursa foto: pexels.com

**Ingrediente:** Croissant, sunca afumata sau de Praga, 2 frunze de salata iceberg, branza topita, branza Camembert

Cumparam un croissant normal, cu unt, de la cofetarie sau patiserie. Il incalzim putin la [cuptorul cu microunde](#). Ungem apoi interiorul cu branza topita, asezam frunzele de salata, taiem branza si sunca si le punem in interior. Pentru extra savoare il putem incalzi foarte putin la cuptor sau il putem pune in [sandwich maker](#).

### Sandvis pizza



Sursa foto: pexels.com

**Ingrediente:** salam, ou, rosii, castraveti murati, masline, mozzarella, busuioc, sos de rosii dulce sau picant.

Putem varia acest sandvis uitandu-ne la ingredientele din diferite feluri de pizza si punandu-le intr-o chifla sau intre 2 felii de paine. Intai ungem cu unt interiorul sandvisului si apoi punem o

felie de cascaval intre fiecare ingredient adaugat. La final va fi pus in cuptorul cu microunde pentru putin timp sau doar rumenit pe ambele parti pe [gratar](#).

### **Sandvis mofturos**



**Sursa foto:** [pexels.com](#)

**Ingrediente:** avocado, ou fiert sau prajit, ridichii, condimente dupa preferinte, unt, lamaie.

In cazul in care micutul nostru este mai mofturos, nu putem da gres cu avocado. Avem grija sa alegem un avocado copt, pe care-l mixam cu [blenderul vertical](#). Intre timp, punem oul la fiert sau la prajit, sau chiar facem o omleta. Prajim doua felii de paine in [prajitorul de paine](#). Le ungem pe-o parte cu unt si punem compozitia de avocado pe fiecare felie. Apoi punem oul si 2-3 rondele de ridichi. La final stropim cu lamaie ca sa aiba un gust mai interesant.

### **Sandvis cu pui si cascaval**



**Sursa foto:** [pexels.com](#)

Daca am gatit piept de pui sau un pui la cuptor si a mai ramas, il putem folosi in acest sandvis. Ungem feliile de paine cu cate un catel de usturoi pe ambele parti. Picuram putin ulei de masline si busuioc, asezam puiul si apoi punem un cascaval intre ca sa faca priza. Il punem ori la cuptorul cu microunde, ori la sandwich maker.

