



وصفة هريس الجزر للطفل

الطفل بين 6 و12 شهراً

وصفة

PREP: 5 دقائق

COOKING: 4 دقائق

الغداء

المكونات

- 60 جرام جزر
- 1 قطرة زيت زيتون
- 6 ملاعق كبيرة من المياه المعدنية منخفضة أو مياه الينابيع

خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

1. اطلبي من طبيبك النصيحة بشأن بدء التنويع في بداية جيدة.
2. اغسلي الجزر وقشريه وقطعيه إلى مكعبات صغيرة جداً (0.5 سم).

3. ضعي الجزر المقطّع في وعاء ، ثم أضيفي الماء ، وغطيه بغشاء بلاستيكي ، واطهيه لمدة 4 دقائق في الميكروويف على حرارة 900 وات.
4. امزجي باستخدام مفرمة صغيرة حتى تحصل على بيوريه ناعم جداً ، أضف زيت بذور اللفت.
5. تحققي من درجة الحرارة قبل إعطاء طفلك. أعط الوصفة مباشرة بعد تحضيرها."