



وصفة هريس الكوسا للأطفال

الطفل بين 6 و12 شهرًا

وصفة

PREP: 5 دقائق

COOKING: 3 دقائق

الغداء

المكونات

مكونات

- 60 جرام كوسة
- 1 قطرة زيت زيتون
- 4 ملاعق كبيرة من المياه المعدنية قليلة الدسم أو مياه الينابيع

خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

اطلبي من طبيبك النصيحة بشأن بدء التنويع في بداية جيدة.

1. اغسلي الكوسا وقشريها وقطعيها إلى مكعبات صغيرة (1 سم).

2.ضعي الكوسا المقطعة في وعاء ، أضيفي الماء ، غطيها بغشاء بلاستيكي واتركيها على النار لمدة 3 دقائق في الميكروويف على حرارة 900 وات.

3.امزجي باستخدام مفرمة صغيرة حتى تحصلين على بيوريه ناعم جداً ، أضيفي زيت بذور اللفت. تحقق من درجة الحرارة قبل إعطاء طفلك. أعط الوصفة مباشرة بعد تحضيرها.