



وصفة هريس الشمر للأطفال

الطفل بين 6 و12 شهراً

وصفة

PREP: 10 دقائق

COOKING: 6 دقائق

الغداء

المكونات

- 150 جرام من الشمر (الكمية المطلوبة للحصول على 40 جرام من المهروس)
- 15 جرام بطاطس
- 1 قطرة زيت زيتون
- 100 مل من المياه المعدنية المنخفضة أو مياه الينابيع

خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

اطلبي من طبيبك النصيحة بشأن بدء التنويع في بداية جيدة.

1. اغسلي الشمر وقطّعيه إلى قطع صغيرة جداً (0.5 سم).
2. اغسلي وقشر وقطع البطاطس إلى مكعبات صغيرة جداً.

3. ضعي الشمر والبطاطس في وعاء ، ثم أضيفي الماء ، وغطيه بورق تغليف واتركيه لمدة 6 دقائق في فرن الميكروويف على حرارة 900 وات.
4. امزجها باستخدام مفرمة صغيرة حتى تحصلي على هريس ناعم للغاية ، مرربها من خلال منخل ناعم ثم أضيفي زيت بذور اللفت.
5. تحقق من درجة الحرارة قبل إعطاء طفلك. أعط الوصفة مباشرة بعد تحضيرها.