



وصفة أرز هريس وجزر للأطفال

الطفل بين 6 و12 شهرًا

وصفة

PREP: 5 دقائق

COOKING: 15 دقائق

العشاء

المكونات

مكونات 60 جرام جزر

10 جرام أرز

نصف ملعقة صغيرة زيت زيتون

300 مل من المياه المعدنية المنخفضة أو مياه الينابيع

خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

اطلبي من طبيبك النصيحة حول كيفية تنويع النظام الغذائي لطفلك اغسلي الجزر وقشريه واقطعيه إلى مكعبات صغيرة جداً.

1. اسلقي الماء في قدر صغيرة (قطرها حوالي 15 سم) ، أضيفي الجزر والأرز واتركيهم لمدة 15 دقيقة مغطى وعلى نار خفيفة.
2. صفي الأرز والجزر واحتفظي بثلاث ملاعق كبيرة من ماء الطهي.
3. اخلطي الأرز والجزر وماء الطهي معاً لمدة دقيقتين باستخدام مفرمة صغيرة حتى تحصلي على هريس ناعم جداً (إذا لزم الأمر ، أضيفي القليل من ماء الطهي) ، أضيفي زيت بذور اللفت.
4. تحقق من درجة الحرارة قبل إعطاء طفلك.
5. أعط الوصفة مباشرة بعد تحضيرها.