



وصفة شوربة الدجاج بالفيرميل والخضار للأطفال

الطفل بين 1 و 3 سنوات

وصفة

PREP: 5 دقائق

COOKING: 25 دقائق

العشاء

المكونات

- 15 جرام معكرونة شوربة من نوع الشعيرية
- 30 جرام كستلانة دجاج
- 150 مل من المياه المعدنية المنخفضة أو مياه الينابيع
- 30 جرام جزر
- 15 جرام كراث
- 1 فطر طازج
- 1 ملعقة صغيرة زيت عباد الشمس

خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

1. اغسل الخضار وقشرها. قطعها إلى مكعبات صغيرة عادية (1 سم). قطعي الدجاج إلى مكعبات أيضاً.
2. في قدر (بقطر 15 إلى 20 سم) من الماء المغلي غير المملح (1 لتر) ، اطهي مكعبات الجزر والكراث لمدة 10 دقائق ، أضيفي الدجاج واستمري في الطهي لمدة 10 دقائق.
3. نضيف الشعيرية ومكعبات الفطر ونطهو لمدة 5 دقائق أخرى.
4. يخلط ويقدم دافئاً.