



وصفة كومبوت الموز الصغير

الطفل بين 6 و12 شهرًا

وصفة

PREP: 3 دقائق

COOKING: 2 دقائق

وجبة خفيفة

المكونات

- 60 جرام موز (بدون قشر)
- 30 مل من المياه المعدنية المنخفضة أو مياه الينابيع

خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

1. اطلب من طبيبك النصيحة بشأن بدء التنويع في بداية جيدة.
2. قشري وقطعي الموز إلى مكعبات صغيرة.
3. ضعي المكعبات في وعاء ، أضيفي الماء ، غطيها بغشاء بلاستيكي واتركيها لمدة دقيقتين في الميكروويف.
4. امزجي باستخدام مفرمة صغيرة حتى تحصلين على كومبوت ناعم جدًا. اتركه ليبرد وامنحي طفلك الطعام.

أعط الوصفة مباشرة بعد تحضيرها.