



وصفة كومبوت الكمثرى الصغيرة

الطفل بين 6 و12 شهرًا

وصفة

PREP: 5 دقائق

COOKING: 3 دقائق

وجبة خفيفة

المكونات

- 60 جرام كمثرى
- 1 ملعقة طعام قليلة المياه المعدنية أو مياه الينابيع

خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

1. اطلبي من طبيبك النصيحة بشأن بدء التنويع في بداية جيدة.
2. اغسلي الكمثرى وقشريها وقطّعيها إلى مكعبات صغيرة.
3. ضعي المكعبات في وعاء ، أضيفي الماء ، غطيها بغشاء بلاستيكي واتركيها على النار لمدة 3 دقائق في الميكروويف على حرارة 900 وات.
4. امزجي باستخدام مفرمة صغيرة حتى تحصلين على كومبوت ناعم جداً. اتركيه ليبرد جيداً ودعي طفلك يتذوقه. أعط الوصفة مباشرة بعد تحضيرها.