



## وصفة عصير التفاح للأطفال

الطفل بين 6 و12 شهرًا

وصفة

PREP: 5 دقائق

COOKING: 3 دقائق

الغداء

## المكونات

- 60 غرام تفاحة (نصف حبة تفاحة صغيرة)
- 3 ملاعق كبيرة مياه معدنية قليلة أو مياه نبع

## خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

1. اطلبى من طبيبك النصيحة بشأن بدء التنويع في بداية جيدة.
2. اغسلي التفاح وقشريه وقطعيه 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.