

БЕБЕШКА ПАСТА МАКАРОНКИ С КОНСКО И СПАНАК

Кремообразна и питателна рецепта със зеленчуци и червено месо.

СЪСТАВКИ

25 г	Бebешка паста макаронки
30 г	Спанак
80 г или 1 бурканче	Хомогенизирано конско месо
10 г или 1 ч.л.	Маслиново масло Екстра Върджин

Време за приготвяне

10-12'

ПРИГОТВЯНЕ

1. Първо измийте 30 г **свеж спанак** и го нарежете на ситно. В малък съд налейте 1 ч.л. маслиново масло екстра върджин и 3 с.л. вода и го оставете да загрее. Добавете нарязаният спанак.
2. Оставете го да се готви **7 до 8 минути**. При необходимост добавяйте вода докато се готви.
3. Междувременно в неподсолена вода сварете и сгответе бeбешката паста Макаронки за 6 минути.
4. Отцедете бeбешката паста Макаронки, когато е готова и пригответе месния сос: разредете едно бурканче хомогенизирано конско месо (80 г) с 1-2 чаени лъжички от водата от варенето.

5. Добавете бебешката паста към конското месо и спанака и накрая добавете една чаена лъжичка екстра върджин зехтин (5 г). Бебешката пастата е готова за консумация!



СЪВЕТИ

- Препоръчва се пълноценна рецепта за хранене от 12 месеца.
- Тази паста е чудесна за привикване на детето ви да дъвче „като възрастните“, но с правилния и безопасен **размер и форма на паста** за неговата възраст.
- Конското месо е вид **червено месо** и е добър източник на **висококачествени биологични протеини и минерални соли** като **желязо, калий, цинк и селен**, както и **витамины от група В**, включително **витамин В12**.
- Насладете се на стимулирането на любопитството на детето си с многобройните форми на паста на Plasmon, като например Fattoria.
- Рецепта без сотиране и без сол. Рецепта, богата на **минерали и витамини от група В (като В3, В6 и В12)**.
- Алергени: пшеница. Може да съдържа следи от: соя, мляко, лупина, яйца