

БЕБЕШКО МЕНЮ КАША СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

Вкусно кремообразна бебешко ястие със зеленчуци след 6 м.

Scelto dalle mamme in Italia dal 1902



СЪСТАВКИ

| | |
|----------------------------------|---|
| 20 гр или 2 с.л. | Инстантна каша ориз, царевица и тапиока |
| 125-150 ml | Зеленчуков бульон |
| 40 гр или половин бурканче | Пюре Бобови култури със зеленчуци |
| 40 гр или половин бурканче | Пюре Моркови, Картофи и Тиквички |
| 5 гр или 1 ч.л. | Зехтин екстра върджин |

ПРИГОТВЯНЕ

1. Изсипете 125 мл предварително приготвен зеленчуков бульон в тенджера, разреждете с половин чаша вода и загрейте.
2. Когато бульонът е готов, вземете 150-180 мл и го смесете с 20 г инстантна каша ориз, царевица и тапиока, като бъркате до получаване на хомогенна смес.
3. Добавете зеленчуците към кремообразната каша като добавите половин **Бобови култури със зеленчуци**. Накрая, добавете половин пюре **Моркови, Картофи и Тиквички**, като разбърквате докато стане кремообразно!
4. Завършете с 1 ч.л. зехтин екстра върджин (5 гр). Сега бебешката храна е готова за дегустация!

| | |
|---------------------|-------|
| Време за приготвяне | 8-10' |
|---------------------|-------|

СЪВЕТИ

- **Завършена рецепта за ястие от 6 месеца**
- По време на храненето е важно да се въведат бобовите растения, които са важен източник на протеини от **растителен произход**.
- Открийте вкуса на **простичките рецепти** благодарение на продукти, които са **приготвени на пара и без добавена сол**.
- Можете да пригответе това ястие като използвате и други бобови култури *хомогенизиран грах с тиквички*. Забавлявайте се като **миксирате различни зеленчуци** като избирате *хомогенизирани моркови или зеленчуци микс*.
- Рецептата е източник на **фибри, калций и витамини В**.
- Алергени: пшеница. Може да съдържа следи от мляко.

