

БЕБЕШКО ЯСТИЕ ТИКВА & ТЕЛЕШКО



Сезонната рецепта с тиква, зърнени храни и деликатно месо

СЪСТАВКИ

20 гр или 2 с.л.	Инстантна каша
125-150 ml	4 зърна
	Зеленчуков бульон без сол
40 гр или половин бурканче	Пюре Тиква
40 гр или половин бурканче	Пюре Телешко
5 гр или 1 ч.л.	Маслиново масло

1. Пригответе **безсол** зеленчуков бульон от сезонни зеленчуци като моркови, картофи и спанак, като кипнете 1 литър вода с нарязаните зеленчуци за около час, докато намалите врящата вода до около половината от обема.
2. След като бульонът е готов, смесете 150-180 мл от него с **20 г от инстантна каша 4 зърна** като разбърквате до получаване на хомогенна смес.
3. Добавете половин бурканче от пюре **Тиква** и половин бурканче от пюре **Телешко** към зърнената каша, разбърквайте до получаване на кремообразна каша!
4. Довършете ястието с чаена лъжичка **маслиново масло (5 г)**, уверете се, че не е прекалено горещо и сервирайте вашата есенна каша!

Време за приготвяне	8-10'
(със свеж бульон)	1 ч и 15'

СЪВЕТИ

- **Пълна рецепта** за хранене **от 6 месеца**
- Сладкият вкус на тиквата съчетан с деликатния вкус на телешкото е оптимален за деца **в началото на храненето**.
- Открийте вкуса на **простичките рецепти**, нашите продукти **не съдържат нишесте, нито оцветители, нито консерванти**.
- Можете да направите вашата есенна бебешка храна, като използвате други меса, като *хомогенизирано* като използвате същите количества.
- Рецептата е източник на **фибри, желязо, калций и витамини от група В**
- Алергени: пшеница. Може да съдържа следи от соя.

