

# МЕНЮ ТЕЛЕШКО И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Храна, доставяща желязо и фибри



## СЪСТАВКИ

20 гр или 2 с. л.	Оризова каша
около 150 ml	Неподсолен зеленчуков бульон
40 гр или половин бурканче	Хомогенизирани микс зеленчуци
40 гр или половин бурканче	Хомогенизирано телешко
5 гр или 1 ч.л.	Маслиново масло екстра върджин

## ПРИГОТВЯНЕ

1. Изсипете 125 мл зеленчуков бульон от картофи, моркови, тиквички, спанак в тенджера, разрежете с половин чаша вода и го загрейте.
2. Когато бульонът е готов, вземете с черпак около 150-180 мл, след което го смесете с 20 г **оризова каша**. Разбъркайте оризовата каша, докато получите гладка смес без бучки.
3. Добавете към оризовата каша: половин бурканче **хомогенизиран зеленчуков микс** и половин бурканче **хомогенизирано телешко месо**, като не забравяте да разбъркате ястието старателно!
4. Добавете 1 чаена лъжичка **маслиново масло екстра върджин (5 гр)**, уверете се, че не е твърде горещо и сервирайте на бебето!

Време за приготвяне

8-10'

## СЪВЕТИ



- Пълна рецепта за
- Открийте вкуса на **съдържат нишесте**, нито

- Можете да пригответе това червени меса, като хомогенизирано агнешко, като използвате същите количества. Можете да редувате на източника на зеленчуци, като изберете от хомогенизирана тиква, хомогенизиран морков, хомогенизиран карфиол и много други.

- Рецепта източник на **фибри, желязо**, обогатена с **калций** и витамини от **група В**
- **Хипоалергенна** и **лесно смилаема** рецепта. Може да съдържа следи от: мляко.

bebешko ястие от **6 месеца**  
**простите рецепти**, нашите продукти не  
оцветители или консерванти  
ястие, като алтернативно използвате други