

# КАША ПШЕНИЧЕН ГРИС С ПЪСТЪРВА, БУЛЪОН И ЗЕЛЕНЧУЦИ, 6+М

Plasmon®

*Празнично ястие за навечерието на Коледа*

**Време за  
приготвяне**

8-10'

## СЪСТАВКИ

20 гр	Инстантна каша Пшеничен грис
40 гр или половин бурканче	Хомогенизирана пъстърва с картофи
40 гр или половин бурканче	Хомогенизирани моркови с картофи и тиквички
5 гр или 1 ч.л.	Маслиново масло екстра върджин
125 мл	Зеленчуков бульон

## ПРИГОТВЯНЕ

1. Налейте 125 мл зеленчуков бульон от картофи, моркови, тиквички, спанак в тенджера, разрежете при необходимост и загрейте.
2. Когато бульонът е готов, пригответе кашата: вземете 180-200 мл бульон и добавете 2 супени лъжици (20 г) пшеничен грис. Разбъркайте добре, докато получите кремообразна консистенция.
3. След това смесете кашата с половин бурканче (40 g) пъстърва с хомогенизирани картофи и половин бурканче (40 g) хомогенизиран морков, картоф тиквички, след което внимателно разбъркайте всички съставки.
4. Завършете Коледното ястието с лъжичка маслиново масло екстра върджин и поднесете.

## СЪВЕТИ

- Пълна рецепта за ястие, препоръчвано **от 6 месеца** освен ако педиатърът не е препоръчал друго
- Това ястие е предназначено да адаптира празничните вкусове към нуждите на малките деца, за да осигури безопасно и питателно хранене дори по време на ваканцията.
- Пъстървата, освен че осигурява висококачествен протеин, съдържа Омега 3 мастни киселини и е добър източник на витамин D, всички основни хранителни вещества за растежа на вашето бебе.
- Рецепта с естествен източник на фибри, омега-3 мастни киселини и витамин D, обогатен с калций и витамини от група B, за да помогне за растежа му.
- Алергени: **риба, пшеница**

