



وصفة البروكلي والدجاج المهروس للأطفال

الطفل بين 6 و12 شهرًا

وصفة

PREP: 5 دقائق

COOKING: 5 دقائق

الغداء

المكونات

- 50 جرام من زهور البروكلي
- 10 غ من سميد القمح الناعم
- 10 جرام كستلانة دجاج
- نصف ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 100 مل من المياه المعدنية المنخفضة أو مياه الينابيع

خطوة بخطوة

التحضير والطبخ

1. اطلبي من طبيبك النصيحة بشأن بدء التنويع في بداية جيدة.

2. اغسلي زهور البروكلي وقطّعيها إلى قطع صغيرة.
3. تُسكب قطع زهور البروكلي في وعاء السلطة ، ويُضاف الدجاج والسّميد والماء ، وتُغطّى وتُطهى لمدة 5 دقائق في فرن الميكروويف على حرارة 900 وات.
4. امزجي باستخدام مفرمة صغيرة حتى تحصلين على بيوريه ناعم جداً ، أضف زيت بذور اللفت. تحققّي من درجة الحرارة قبل إعطاء طفلك. أعط الوصفة مباشرة بعد تحضيرها.