515105811 CERELAC Little Foodies - RECIPES CARD
(A4) Size : 21x29.7cm - VEGGIE MUFFINS (BACK) UAE / ARABIC

Nestlé Cerelac سيريلاك

للذوّاقة الصغار

مافن الخضار

المكونات

- 50غ سيريلاك® قمح وعسل (6 أشهر+)
- 1 كوب من الخضروات المقطعة (بازلاء، ذرة، كوسا، فليفلة حلوة)
- 1 ملعقة صغيرة من الزيت النباتي لطهي الخضار
- 1 صفار بيضة
- 1/2 كوب حليب
- 1/8 كوب زيت نباتي
- 3/4 كوب جبنة مبشورة
- 1 ملعقة كبيرة زبادي (32 جم)
- 3/4 كوب طحين
- 1 ملعقة صغيرة باكينغ باودر

خطوة بخطوة

1. سخني الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
2. قطعي الخضار واطهيها في وعاء مع ملعقة صغيرة من الزيت حتى تصبح طرية، اتركيها جانباً لتبرد.
3. في وعاء، أضيفي مع الخفق صفار البيض والحليب والزيت والزبادي.
4. أضيفي سيريلاك مع الطحين والباكينغ باودر، واخلطيها مرة أخرى.
5. وأخيرا، أضيفي الجبنة والخضروات
   أ. إذا كان الخليط شديد اللزوجة، يمكنك إضافة القليل من الحليب.
6. اسكبي المزيج في صينية مافن (غير لاصقة) واخبزيها في فرن محمّى على درجة 180 مئوية لمدة تتراوح بين 16 و18 دقيقة.

ملاحظة: احرصي على مراقبة الذواقة الصغار أثناء تناول الطعام، كما يمكنك تقطيع أو تغيير شكل الطبق بشكل يلائم متطلباته.

- 50غ سيريلاك® قمح وعسل تمر (6 أشهر+) لدعم طفلك بالحديد
- خضروات مقطعة ألياف
- صفار البيض لفيتامين أ
- جبنة مبشورة كالسيوم

515105811 CERELAC Little Foodies - RECIPES CARD
(A4) Size : 21x29.7cm - VEGGIE MUFFINS (FRONT) UAE / ARABIC

Nestlé Cerelac سيريلاك

للذوّاقة الصغار

مافن الخضار

يخدم 10 عشاق الطعام	الوقت الكلي 33 دقيقة
الطبخ 18 دقيقة	التحضير 15 دقيقة

8+ أشهر

ملاحظة هامة: نؤمن بأن الرضاعة الطبيعية هي البداية الغذائية المثالية للأطفال، ونحن نؤيد تماما توصية منظمة الصحة العالمية الخاصة بالرضاعة الطبيعية الحصرية للأشهر الستة الأولى من العمر متبوعة بإدخال الأغذية التكميلية المغذية الكافية بجانب استمرار الرضاعة الطبيعية حتى سن عامين. لذا، نوصيكم بالتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية لديكم حول كيفية إطعام طفلكم، وطلب المشورة بشأن موعد ادخال الأغذية التكميلية.