

أصابع البطاطس الحلوة



المكونات



1 بيضة كبيرة



90 غم بطاطس حلوة



80 غم بروكلي



1/2 كوب سيريلاك® كيدز لدعم الصحة بالحديد



1/2 ملعقة صغيرة ملح



1/2 ملعقة صغيرة بابريكا



1/2 ملعقة صغيرة أوريجانو



40 غم جبنة موزاريلا، مبشورة



1 ملعقة صغيرة زيت



رشة من مسحوق الثوم

خطوة بخطوة

1. في محضر الطعام، أضيفي البروكلي وقطع البطاطس الحلوة واخلطيها حتى تصبح القطع صغيرة.
2. انقلي الخضار إلى وعاء. أضيفي سيريلاك كيدز والبيض والجبنة المبشورة والملح والبهارات. امزجها معاً بملعقة أو بيديك حتى يتماسك الخليط.
3. سخني القليل من الزيت في مقلاة وشكلي أصابع صغيرة. اطهي جانباً واحداً من الأصابع ثم اقليها ل طهي الجانب الآخر.

ملحوظة

يمكنك القلي بدون زيت أو التسخين في الفرن.



بروكلي
كالسيوم



بطاطس حلوة
حديد



صفار بيضة
فيتامين أ

50 غم سيريلاك® كيدز
حبوب متعددة وفواكه
(3 سنوات+)
لدعم طفلك بالحديد





Kids

للذواقة الصغار

أصابع
البطاطيس
الحلوة



عشاق
الطعام

12



يخدم

دقيقة

30



الوقت الكلي

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.

3+
سنوات