

بيتزا



المكونات



1 ملعقة
كبيرة زبادي



1/4 كوب
دقيق القمح
الكامل



1/4 كوب
دقيق متعدد
الاستخدامات



50 غ
سيريلاك® كيدز لدعم الصحة بالحديد،
المسحوق والقطع منفصلة عن بعضها



1/4 ملعقة
صغيرة باكينج باودر



60 مل
ماء

لصنع البيتزا



إضافات
من اختيارك



6 ملاعق
كبيرة جبنة موزاريلا



6 ملاعق
صغيرة صلصة بيتزا

خطوة بخطوة

1. نخلي سيريلاك بمصفاة لفصل القطع عن المسحوق. ضعيه جانبا.
2. في وعاء صغير، أضيفي الدقيق ومسحوق سيريلاك كيدز والباكينج باودر والزبادي والماء. اخلطيها جميعاً باستخدام ملعقة نظيفة أو بيديك حتى تمتزج معاً في عجينة متماسكة. إذا التصقت العجينة بيديك، رشها عليها بعض الدقيق.
3. قسمي العجين إلى 6 كرات.
4. رشها السطح النظيف وكرة العجين بالدقيق ثم مذيها برفق لتصل سماكتها إلى حوالي نصف سم.
5. اخبزي العجينة في مقلاة على نار متوسطة، واقلبيها مرة واحدة، وفي كل مرة ادهني السطح بملعقة صغيرة من صلصة المعكرونة، وملعقة كبيرة من جبنة موزاريلا، وإضافات من اختيارك. غطي المقلاة دقيقة لتذوب الجبنة.

ملاحظات

1. يمكن استخدام هذه العجينة أيضاً في صنع المناقيش أو السندويشات الصغيرة.
2. يمكن إضافة القطع المصفاة إلى البيتزا أو تناولها كما هي لاحقاً.

صلصة بيتزا
فيتامين أ



جبنة
كالسيوم



زبادي
مغنسيوم



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





Kids

للذواقة الصغار



بيترزا



عشاق
الطعام

6



يخدم

دقيقة

15



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