



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SEBZE ÇORBASI (12 AY)

- 1 küçük boy havuç
- 1 orta boy patates
- 1 orta boy domates
- 1 yemek kaşığı mercimek, bulgur veya pirinç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Sebzeler iyice yıkanarak küçük küçük doğranır. 1 yemek kaşığı tahıl unu , 1 yemek kaşığı zeytinyağıyla pişirilir. Tel süzgeçten geçirilerek çocuğa verilir. 1 tatlı kaşığı tavuk eti yada dana kıyma katılabilir. Bebeklere et suyu verilmesi düşünöldüğü kadar yararlı değildir, etin kendisinin ezilerek verilmesi besleyicidir.

Not: Çocuklara TUZ 12.aydan sonra çok az olarak verilebilir.
