SEBZE PÜRESİ (12 AY)

1 havuç, 1 orta boy patates, bir miktar kabak, bir çorba kaşığı bulgur düdüklü tencereye konur. Yarım bardak su ilave edilir. Yaklaşık 10 dakika pişirilir. Sebzelerin vitamin değerlerinin kaybolmaması için düdüklü tencerede pişirin. Pişen sebzeleri tel süzgeçten geçirin. Bebeğiniz katı gıdaya yeni başlıyor olsa bile belenderdan geçirmeyin. Bu şekilde bebeğiniz taneli gıdaya daha çabuk alışır.
Sebze püresini plastik bardaklara porsiyonlar halinde doldurup derin dondurucuda 6 hafta saklayabilirsiniz. Bebeğinize yedirmeden önce 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı ilave ediniz. Tuz eklemeyin. Sebze püresini mevsim sebzelerinden hazırlayabilirsiniz. Kabak yerine taze fasulye, brokoli, domates gibi sebzeler koyabilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:58393 • adı:Sebze Püresi (12 ay) • gönderen:SonaY • indirme tarihi:29.03.2024 - 09:19