

الوجبة المثالية لطفلك المتذمر

هل يتذمر طفلك عند الاكل، فيرفض تناول أي شيء؟ هذه الوصفة اللذيذة ستساعده على الاستمتاع بالأكل بالإضافة إلى تزويده بكل المغذيات الضرورية لنموه السليم:

وصفة سلطة التفاح، العدس، والبطاطا الحلوة:

المكونات:

- 3 حبات بطاطا حلوة متوسطة الحجم
- 1 تفاحة كبيرة
- 2 كوب ماء أو مرق (يحتوي على القليل من الصوديوم، مرق الدجاج الطبيعي أو مرق نباتي) للعدس
- 1 كوب ماء (لطهي البطاطا الحلوة والتفاح)
- 1 كوب عدس أصفر (أو أي نوع من العدس الجاف)
- 2 ملعقتين كبيرتين زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة (أو قرصة صغيرة) الهيل

طريقة التحضير:

1. تقشر البطاطا الحلوة وتقطع إلى مكعبات.
2. يقشر ويقطع التفاح إلى مكعبات صغيرة جدا.
3. يغلى كوبين من الماء أو المرق في قدر، ثم يضاف العدس.
4. يترك العدس ليغلي ثم تخفض الحرارة.
5. يطهى العدس على نار خفيفة لمدة 20 إلى 30 دقيقة أو حتى يصبح العدس لين.
6. يضاف كوب من الماء إلى مقلاة أخرى وتدخل سلة باخرة في القدر.
7. تضاف مكعبات البطاطا الحلوة والتفاح إلى السلة الباخرة وتبخر لمدة 20 دقيقة تقريبا، حتى تصبح البطاطا الحلوة لينة للغاية.
8. عندما يتم طهي العدس، البطاطا الحلوة، والتفاح، تزال المكعبات من القدر، وتصفى من السائل الإضافي.
9. تترك المكعبات لتبرد.
10. عندما تبرد، تجمع المكعبات في وعاء كبير مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون.

11. ترش التوابل وتحرك جيدا.

يمكنك هرس السلطة لتكون بمثابة وجبة طعام سريعة أو هريس لطفلك الرضيع الذي لا يمكنه تناول الطعام الصلب. البطاطا الحلوة، التفاح، والعدس مزيج قوي، صحي، ومفيد. هذه السلطة لذيذة لكبار السن أيضا، وسوف تقدم فوائد كثيرة من الحديد، البروتين، الفيتامين سي، والفيتامين أ.