



DOMAĆA HRANA ZA BEBE

RECEPTI

Kuhano voće

Operite svježe voće. Kuhajte ga kratko u kipućoj vodi dok se ne smekša. Napravite kašicu ili ga propasirajte da ne ostanu grudvice. Obavezno izbacite sve sjemenke i kožicu iz voća. Dobro isperite voće iz konzerve kako biste uklonili dijelove šećera ako je konzervisano u sirupu.

Zrela banana i ostalo svježe Voće

Zrele banane su žute sa smeđim pjegama. Zgnječite ih malo sa viljuškom. I ostalo voće se može zgnječiti: zrele dinje, breskve, kajsije, kruške i suhe šljive.

Smrznuto voće

Smrznuto, nezaslađeno voće može se lagano odmrznuti i zatim izmiksati i zamrznuti u kalupima za pravljenje kockica leda.

Kuhano povrće

Za pripremanje: skuhati, na pari skuhati ili ispeći, zatim izmiksati i zgnječiti. Dodajte vode kako biste napravili pravilnu gustoću. Nemojte dodavati šećer, so ili masnoću.

Osnovni recept za meso

Pomiješajte pola šolje dobro skuhanog mesa izrezanog na kockice sa 2 supene kašike mlijeka za dojenčad (ili majčinog mlijeka), neposoljene goveđe supe ili vode i izmiksajte. (Ovaj recept najbolje uspijeva sa toplim mesom.)