

غذای خانگی کودک

دستور پخت

موز رسیده و سایر میوه جات تازه

موزهای رسیده زرد با لکه های قهوه ای هستند. آنها را با استفاده از چنگال کمی له کنید. سایر میوه های تازه را نیز می توان به همین روش له کرد، این میوه ها شامل: طالبی رسیده، هلو، زردآلو، گلابی و آلو هستند.

میوه های پخته شده

میوه های تازه را بشویید و آنها را در کمی آب جوشان بپزید. آن را به صورت پوره درآورده یا آن را صاف کنید تا به صورت یکدست درآید و دانه یا پوست میوه در آن باقی نماند. میوه های کنسرو شده را در صورتی که در شیره درست شده باشند با آب بشویید تا شکر آن شسته شود.

میوه های یخ زده

میوه های یخ زده و شیرین نشده را ممکن است از یخ زدگی درآورد، مخلوط کرد و سپس آنها را در قالبهای یخ شکل داد.

دستورهای ساده طبخ گوشت

نیم پیمانه گوشت ریز شده را که به خوبی پخته شده باشد با دو قاشق غذاخوری شیر خشک، شیر سینه یا آب گوشت گاو نمک زده یا آب مخلوط کرده و مخلوط کنید. (این دستور غذا با گوشت گرم بهتر می شود)

سبزیجات پخته شده

برای پختن می توانید آنها را آبپز کرده، بخار داده یا کباب کنید و سپس آنها را به هم زده یا له کنید. به آنها آب اضافه کرده تا غلظتشان را به اندازه دلخواه در آورید. به آنها نمک، شکر یا چربی اضافه نکنید.