

Brokoli za bebe

Veoma hranljiv obrok, zdrav a lak za pripremu. Bebama se moze davati od 8 meseca.

1 Jedan veci cvet brokolija dobro oprati. Brokoli mozete obariti u kljucaloj vodi ili na pari.

Sastojci:

jaje 1

brokoli 1 veci cvet

2

3

4 Tvrdo skuvati jaje.

5

6

7 Ispasirati viljuskom brokoli i zumanac.

8

Napomena:

Vec od osmog meseca, kada u ishranu deteta uvedete zumanac, mozete mu servirati ovu kombinaciju koja je i ukusna i hranljiva i zdrava. Uz jelo mozete servirati mlecne proizvode - mladi sir, kiselo mleko, jogurt ili pavlaku.