



כריך עם חמאת בוטנים טבעית וריבה ללא סוכר

אופן ההכנה



0דק'

סה"כ זמן הכנה

כריך עם חמאת בוטנים טבעית וריבה ללא סוכר

מצרכים:

2 פרוסות לחם מקמח מלא, ריבה ללא סוכר וחמאת בוטנים.

אופן ההכנה:

מכינים כריך.

עודדו את הפעוט לאכול בנחת, ללעוס באיטיות ולהקדיש את כל הזמן הדרוש לארוחה.