



מתכון

כריך מקמח מלא עם פסטו בהכנה
ביתית, גבינת לאבנה וירקות



0דק'

סה"כ זמן הכנה

כריך מקמח מלא עם פסטו בהכנה ביתית, גבינת לאבנה וירקות

מצרכים:

- 2 פרוסות לחם מקמח מלא, גבינת לאבנה, ירקות . פסטו ביתי : 2 כוסות
עלי בזיליקום טריים דחוסים
- 2 שיני שום גדולות
- 1/2 כוס גבינת פרמזן
- 1/4 כוס אגוזי מלך או צנוברים
- 1/2 כוס שמן זית כתית

אופן ההכנה:

טוחנים את הבזיליקום, השום, האגוזים והגבינה. מוסיפים את השמן
בהדרגה וממשיכים לטחון עד למרקם חלק. ממתינים חמש דקות לפני
השימוש, לערבוב טעמים.
מגישים לצד ירקות וגבינת לאבנה.

הקפידו לגוון את המאכלים שאתם מציעים לתינוק. אל תיצמדו רק לאלו
שאותם הוא כבר אוהב והציעו לו מדי שבוע לפחות מזון חדש אחד על
מנת להרחיב את מגוון המזונות שהוא יתרגל לאכול.