24-12 חודשים

ארוחת בוקר

מתכון

כריך מלחם מקמח מלא, קוטג', ירקות חתוכים וביצה קשה

אופן ההכנה

1

0דק'

סה"כ זמן הכנה

כריך מלחם מקמח מלא, קוטג', ירקות חתוכים וביצה קשה

מצרכים:

לחם מקמח מלא, גבינת קוטג', עגבניה, מלפפון, גמבה, ביצה קשה.

אופן ההכנה:

מכינים כריך עם קוטג' חותכים את הירקות לקוביות/רצועות ואת הביצה לפרוסות ומוסיפים לצלחת.

הקמח המלא מכיל את גרעין החיטה על קליפתו ובכך מעניק לנו את מלוא יתרונותיו של הדגן המלא חלבון, ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים. שלבו דגנים מלאים בתפריט הפעוט.