24-12 חודשים

ארוחת בוקר

מתכון

לחמנייה עם גבינה, טונה, ירקות וביצה קשה

אופן ההכנה

1

5דק'

סה"כ זמן הכנה

לחמנייה עם גבינה, טונה, ירקות וביצה קשה

מצרכים:

לחמנייה מקמח מלא, גבינה לבנה, קופסת טונה, עגבנייה, מלפפון, גמבה, ביצה קשה.

אופן ההכנה:

חוצים פרוסת לחם לשניים ומורחים עליה גבינה לבנה ומעליה עוד שכבה של טונה. מצמידים את חצאי הפרוסות ליצירת כריך. חותכים את הירקות לקוביות ואת הביצה לפרוסות ומוסיפים לצלחת.

שלבו דגים וגוונו את סוגם בתפריט הפעוט! בדג הטונה ישנה כמות נכבדת של ברזל, ויטמין B12 וגם חומצת אומגה 3.