



מתכון

מרק הודו, ברוקולי, בטטה וקישוא

אופן ההכנה

1

מרק הודו, ברוקולי, בטטה וקישוא

מצרכים:

150 גרם הודו אדום נקבה חתוך לקוביות, בטטה, ברוקולי, 2 קישוא

אופן ההכנה:

הרתיחו מים בסיר והוסיפו לתוכו את הירקות והודו חתוכים לקוביות עד לבישולם המלא.

טחנו היטב את הירקות והבשר למחית טעימה.

רצוי להרגיל את תינוקכם לטעמים הטבעיים של המזונות ואין צורך להוסיף מלח או סוכר הידועים בשימוש מופרז כמזיקים לבריאות.