



מתכון

ביצה מקושקשת מוגשת עם גבינה לבנה אבוקדו עגבנייה

ארוחת הערב הקלה והכה מוכרת הזו, מצויינת גם למבוגרים וגם לתינוקות. מכילה את כל המרכיבים לארוחת בוקר או ערב מאוזנת וטעימה.



0דק'

סה"כ זמן הכנה

ביצה מקושקשת מוגשת עם גבינה לבנה אבוקדו עגבנייה

מצרכים:

מעט שמן זית, ביצה, גבינה לבנה או קוטג', אבוקדו, עגבניה.

אופן ההכנה:

לשמן מחבת עם מעט שמן זית, להוסיף ביצה טרופה ולערבב עד קבלת המרקס הרצוי. להעביר לצלחת ובה ¹ עגבניה ואבוקדו חתוכים לקוביות וכף ² 2 כפות גבינה.

חשוב להקפיד על בישול מלא של הביצה.
עודדו את התינוק לאכול בנחת, ללעוס באיטיות ולהקדיש את כל הזמן הדרוש לארוחה.