



מתכון

מזון אצבעות - חתיכות אבטיח

אופן ההכנה

1

מזון אצבעות - חתיכות אבטיח

מצרכים:

אבטיח. עדיף ללא גרעינים.

אופן ההכנה:

חותכים אבטיח לקוביות, כך שהילד יוכל לתפוס אותן בידיו ולאכול.

במידה ויש אבטיח עם גרעינים. להקפיד על הוצאתם טרם הגשתם לילד/ה. פירות עשירים בויטמינים ומינרלים החיוניים להמון תהליכים בגוף. ההמלצה לצרוך 5 מנות פרי וירק ביום בצבעים שונים אז גוון בצבעים, שלבו מתכונים של ירקות עם פירות ובתאבון!