



מתכון

לחם [מקמח מלא/רגיל] עם טחינה,
ביצה קשה וירקות



0דק'

סה"כ זמן הכנה

לחם [מקמח מלא/רגיל] עם טחינה, ביצה קשה וירקות

מצרכים:

1 ביצה קשה פרוסת לחם, ירקות וטחינה.

אופן ההכנה:

מקלפים את הביצה ופורסים אותה.
מגישים לצד ירקות חתוכים לחם וכף טחינה.

מומלץ לקיים ארוחות משפחתיות- לפחות אחת ליום הדבר תורם רבות להתפתחות התינוק - שפתית, קוגניטיבית ותזונתית. ההורים מהווים דוגמא אישית.

אפשר להגיש צלחת 'מעוצבת' מהירקות והביצה שתהפוך את הארוחה לחוויה מהנה.