



מתכון

לביבות בטטה מוגשות לצד יוגורט לא  
ממותק וירקות חתוכים



0דק'

סה"כ זמן הכנה

## לביבות בטטה מוגשות לצד יוגורט לא ממותק וירקות חתוכים

### מצרכים:

2-3 בטטות גדולות

1 בצל

2/3 כוס קמח

מעט שמן לטיגון

יוגורט לא ממותק

ירקות

### אופן ההכנה:

מקלפים את הבטטות ומבשלים בסיר עם מים עד התרככות. מטגנים בצל קצוץ דק עד השחמה קלה. מועכים את הבטטות לפירה ומוסיפים את הבצל המטוגן והקמח. טועמים את הבלילה. מתקנים טעמים. אם דלילה ? להוסיף קצת קמח.

אופים בתנור או מטגנים את הלביבות על מחבת משומנת. מגישים עם צלחת ירקות בתיבול מעט שמן זית ויוגורט.

הקפידו על ארוחות משפחתיות גם במהלך ימות השבוע כדי להקנות הרגלי תזונה בריאים. תפקיד ההורה לתת מסגרת לארוחה - זמן ומקום ולהציע מגוון, והילד יחליט ממה הוא אוכל וכמה.