



מתכון

סלמון אפוי עם תפוח אדמה/בטטה
וסלט ירקות



0דק'

סה"כ זמן הכנה

סלמון אפוי עם תפוח אדמה/בטטה וסלט ירקות

מצרכים:

נתח סלמון, שמן זית, לימון, מעט פלפל שחור, שום, 1 תפו"א/חצי בטטה.

אופן ההכנה:

מערבבים את שמן הזית עם מיץ מהלימון, שום ומעט פלפל שחור. מורחים את נתח הדג ומכניסים לתנור שחומם מראש 180 מעלות כ-20-15 דקות. מבשלים את תפוח האדמה/בטטה עד לריכוכו. מועכים או חותכים לקוביות, בהתאם להעדפת התינוק ומגישים לצד ירקות.

סלמון עשיר באומגה 3 ובחלבון איכותי תהליך המעבר של תינוקך לתפריט המשפחתי הינו רב חושי, חוויתי, מהנה וצבעוני. זהו הזמן הנכון להשתית הרגלי אכילה נכונים כבר מהכפית הראשונה ואכילה עצמאית הינה חלק חשוב בתהליך זה!