



Brokolicové pyré

4 – 6 MESIACOV

RECEPT

PREP: 5 MINÚTY

COOKING: 5 MINÚTY

SVAČINA

DIFFICULTY: JEDNODUCHÉ

Začínate s príkrmami? Spočiatku sú pre dieťa najvhodnejšie jemné pyré z jedného druhu lokálnej zeleniny.

Prísady

- 3-4 ružičky brokolice
- 125 ml dojčenskej vody.

Krok po kroku

Brokolicu prezrite, očistite a nakrájajte na menšie kúsky, dajte povariť na 4 - 5 minút.

Potom rozmixujte.

Pokiaľ nemáte veľa času, nebojte sa siahnuť po hotových príkrmoch, napr. brokolicu s hráškom a morčacím mäsom.