

Zupka marchewkowa

po 4. miesiącu*

Składniki:

- 1 marchew
- pół ziemniaka
- pół łyżeczki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- 2 łyżeczki kleiku ryżowego
- pół szklanki wody

Sposób przygotowania:

Umyte i obrane warzywa pokrój w grube talarki, włóż do wrzątku i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut. Pod koniec gotowania dodaj oliwę. Warzywa zmiksuj z wywarem, a następnie dodaj kleik ryżowy. Całość ponownie zagotuj.

* Jeśli karmisz piersią zupkę podawaj dopiero po 6. miesiącu