

Zupka jarzynowa z brokułem

po 4. miesiącu*

Składniki:

- pół marchwi
- pół ziemniaka
- kawałek korzenia małej pietruszki
- kilka różyczek brokułów
- kawałek jabłka
- 1 łyżeczka kleiku ryżowego
- pół łyżeczki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- 2/3 szklanki wody

Sposób przygotowania:

Umyte i obrane warzywa oraz jabłko pokrój na duże kawałki, włóż do wrzątku i gotuj pod przykryciem ok. 10 minut. Dodaj pokrojone brokuły i gotuj kolejne 10 minut. Pod koniec gotowania dodaj oliwę. Warzywa i jabłko zmiksuj z wywarem. Na koniec dodaj kleik ryżowy. Całość ponownie zagotuj.

* Jeśli karmisz piersią zupkę podawaj dopiero po 6. miesiącu