



เมนูตับบดนักจินตนาการ เสริมธาตุเหล็กเล็กน้อย

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

เมนูตับบดเสริมจินตนาการ เป็นเมนูสำหรับเด็กที่อร่อย อุดมด้วยสารอาหาร ดีเอสเอ และธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อพัฒนาการทางสมอง ช่วยเสริมสร้างจินตนาการให้ลูกน้อย

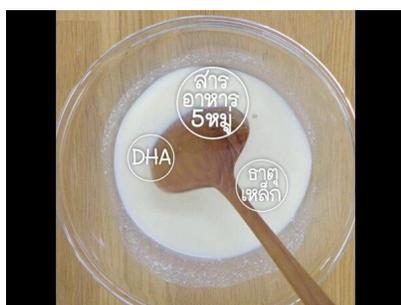
Ingredients

- อาหารเสริมธาตุฟอสฟอรัสเริ่มต้น 3 ช้อนโต๊ะ

- ตับหมูต้มสุกบดละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- ดอกกะหล่ำต้มสุกนุ่มหั่นชิ้นเล็กๆ 1 ช้อนโต๊ะ
- หน่อไม้ฝรั่งต้มสุกหั่นชิ้นเล็กๆ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำสุกอุ่น 5 ออนซ์

วิธีทำ

ตักอาหารเสริมธาตุพืชสูตรเริ่มต้น ลงผสมในน้ำสุกอุ่น คนให้ละลายเข้ากัน



เติมตับบดลงไปผสมคนให้เข้ากัน

ใส่ ดอกกะหล่ำ และหน่อไม้ฝรั่งลงไปคนให้เข้ากันพร้อมจัดรับประทาน