



วิธีทำโยเกิร์ตตุ๋นฟักทอง เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

เมนูง่ายๆ อย่าง "โยเกิร์ตตุ๋นฟักทอง" ที่ทั้งสีสน่าทานแล้วยังอร่อยและวิตามินเอสูงอีกด้วย รับรองว่า ลูกน้อยต้องติดใจและขอเบิ้ล! ชวนคุณแม่เข้าครัวปรุงอาหารว่างให้เจ้าตัวน้อยในยามบ่าย กับเมนู "โยเกิร์ตตุ๋นฟักทอง" วิธีทำง่ายๆ ดังนี้

Ingredients

- ฟักทอง
- ลูกพรุนแห้ง
- โยเกิร์ต
- นมแม่

วิธีทำ

ปอกเปลือกฟักทอง แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ



จากนั้นนำไปต้มพร้อมกับลูกพรุนแห้งประมาณ 3 - 5 ชั่วโมง ใช้ไฟแรงจนสุกนิ่ม

แล้วนำฟักทอง ลูกพรุน โยเกิร์ต และนมแม่ปั่นให้เข้ากัน

จะเสิร์ฟแบบอุ่นๆ หรือทานแบบแช่เย็นก็อร่อยได้ประโยชน์จากวิตามินเอ ช่วยให้ลูกน้อยขับถ่ายได้คล่องอีกด้วยค่ะ เมนูนี้เหมาะสำหรับคุณแม่ที่มีเจ้าตัวน้อยอายุ 8 เดือนขึ้นไปนะคะ คุณแม่คนไหนทำแล้วถ่ายภาพมาอวดกันบ้างนะคะ