"เมนูไก่ใบตำลึง" ด้วยอาหารเสริมธัญพืช

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

สำหรับเด็กอายุ 6 เดือน คุณแม่ควรเลือกอาหารให้เหมาะสมกับเด็กตามวัย โดยอาหารเสริมธัญพืชนั้นเหมาะกับเด็กวัยเริ่มอาหารเสริม หรือ 6 เดือนขึ้นไป เพราะมีสารอาหารที่ครบถ้วน แต่เพื่อให้มีคุณค่าโภชนาการมากยิ่งขึ้น คุณแม่อาจจะใส่ใบตำลึง และไก่บดละเอียดเพิ่มไปด้วย

ซึ่งเมนูไก่ใบตำลึงมีวิธีทำที่แสนง่าย ดังนี้

Ingredients

- ไก่
- ใบตำลึง
- อาหารเสริมธัญพืช*

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

เริ่มจากผสมน้ำสุกอุ่นแล้วเติมอาหารเสริมธัญพืชลงไป และคนให้เข้ากัน

หลังจากนั้นใส่เนื้อไก่ และใบตำลึงต้มสุกบดละเอียดประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ

จากนั้นคนส่วนผสมให้เข้ากัน ก็จะได้ไก่ใบตำลึงหอมกรุ่น เพียงเท่านี้ลูกน้อยคุณแม่ก็พร้อมเสิร์ฟ “เมนูไก่ใบตำลึง” ให้เจ้าตัวน้อยได้อิ่มอร่อยแล้วค่ะ

เพียงเท่านี้ลูกน้อยคุณแม่ก็พร้อมเสิร์ฟ “เมนูไก่ใบตำลึง” ให้เจ้าตัวน้อยได้อิ่มอร่อยแล้วค่ะ