



เมนูอะโวคาโดศิลปินน้อย

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

เมนูอะโวคาโด สูตรอร่อย ทำง่ายสำหรับลูกรัก เพราะอะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อลูกน้อย ทั้งต่อหัวใจและผิวพรรณ ไปดูวิธีทำเมนูจากอะโวคาโดให้ลูกน้อยกัน

Ingredients

- อาหารเสริมธัญพืชสูตรเริ่มต้น 2 ช้อนโต๊ะพูน
- น้ำสุกอุ่น 4 ออนซ์

- อาโวคาโดสุกขุดและยีให้ละเอียด ½ ถ้วยตวง
- แครอทหั่นเป็นแท่งยาว ขนาด 2 นิ้ว ต้มสุกนุ่ม 5 แท่ง
- ฟักทองหั่นเป็นแท่งยาวขนาด 2 นิ้ว ต้มสุกนุ่ม 5 แท่ง
- หน่อไม้ฝรั่งขนาด 2 นิ้ว ต้มสุกนุ่ม 5 แท่ง

วิธีทำ

ต้กอาหารเสริมธัญพืชสูตรเริ่มต้น ลงผสมในน้ำสุกอุ่น คนให้ละลายเข้ากัน



ตามด้วยเนื้ออาโวคาโดลงไปผสม คนให้เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน

จัดรับประทานโดยให้ลูกน้อยจับแท่งแครอท ฟักทอง หรือหน่อไม้ฝรั่ง แล้วจิ้มกับส่วนที่ผสมอาหารเสริมธัญพืชสูตรเริ่มต้นกับอาโวคาโด เพื่อเพิ่มรสชาติ

ชวนให้รู้

- กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีมากในอาโวคาโด มีประโยชน์ต่อหัวใจและช่วยให้ผิวพรรณของลูกชุ่มชื้น
- ควรเลือกอาโวคาโดที่สุกเต็มที่ ไม่ต้องปอกเปลือก ให้ฝาค้างผลตามยาว โดยแกะเมล็ดออก แล้วใช้ช้อนตักเนื้อ แล้วยีหรือครูดละเอียด เมื่อเตรียมเสร็จพร้อมรับประทานทันที
- เมนูนี้จะช่วยเสริมพัฒนาการด้านการหยิบจับของทารก ช่วยฝึกกล้ามเนื้อแข็งแรง และยังช่วยให้ลูกน้อยได้เรียนรู้อาหารที่มีรสชาติ และเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกัน และยังได้เรียนรู้เรื่องสีไปพร้อมกัน