เมนูอะโวคาโดศิลปินน้อย

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

เมนูอะโวคาโด สูตรอร่อย ทำง่ายสำหรับลูกรัก เพราะอะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อลูกน้อยทั้งต่อหัวใจและผิวพรรณ ไปดูวิธีทำเมนูจากอะโวคาโดให้ลูกน้อยกัน

อ่านเพิ่มเติม

Ingredients

- อาหารเสริมธัญพืชสูตรเริ่มต้น 2 ช้อนโต๊ะพูน

- น้ำสุกอุ่น 4 ออนซ์
- อาโวคาโดสุกขูดและยีให้ละเอียด ½ ถ้วยตวง
- แครอทหั่นเป็นแท่งยาว ขนาด 2 นิ้วต้มสุกนุ่ม 5 แท่ง
- ฟักทองหั่นเป็นแท่งยาวขนาด 2 นิ้วต้มสุกนุ่ม 5 แท่ง
- หน่อไม้ฝรั่งขนาด 2 นิ้วต้มสุกนุ่ม 5 แท่ง

วิธีทำ

ตักอาหารเสริมธัญพืชสูตรเริ่มต้น ลงผสมในน้ำสุกอุ่น คนให้ละลายเข้ากัน

ตามด้วยเนื้ออาโวคาโดลงไปผสม คนให้เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน

จัดรับประทานโดยให้ลูกน้อยจับแท่งแครอท ฟักทอง หรือหน่อไม้ฝรั่ง แล้วจิ้มกับส่วนที่ผสมอาหารเสริมธัญพืชสูตรเริ่มต้นกับอาโวคาโด เพื่อเพิ่มรสชาติ

ชวนให้รู้

- กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีมากในอโวคาโด มีประโยชน์ต่อหัวใจและช่วยให้ผิวพรรณของลูกชุ่มชื้น
- ควรเลือกอโวคาโดที่สุกเต็มที่ ไม่ต้องปอกเปลือก ให้ผ่าครึ่งผลตามยาว โดยแกะเมล็ดออก แล้วใช้ช้อนตักเนื้อ แล้วยีหรือครูดละเอียด เมื่อเตรียมเสร็จพร้อมรับประทานทันที
- เมนูนี้จะช่วยเสริมพัฒนาการด้านการหยิบจับของทารก ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และยังช่วยให้ลูกน้อยได้เรียนรู้อาหารที่มีรสชาติ และเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกัน และยังได้เรียนรู้เรื่องสีไปพร้อมกัน