เมนูซุปไก่ข้นเตาะแตะ

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

มาดูวิธีการทำซุปไก่สำหรับลูกน้อยที่กำลังฝึกเคี้ยวและกลืนอาหาร ช่วยให้ลูกรู้จักรสชาติใหม่ๆและเนื้อสัมผัสที่หลากหลาย เตรียมพร้อมเริ่มต้นการฝึกทานด้วยเมนูนี้กัน

Ingredients

- อาหารเสริมธัญพืชสูตรเริ่มต้น 2 ช้อนโต๊ะพูน
- น้ำเปล่า 8 ออนซ์

- เนื้อไก่หั่นสี่เหลี่ยมขนาด1/2 ซม. 1 ช้อนชา
- มันฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยมขนาด1/2 ซม. 1 ช้อนชา
- แครอทต้มสุกนุ่มหั่นสี่เหลี่ยมขนาด1/2 ซม. 1 ช้อนชา
- หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมขนาด1/2 ซม. 1 ช้อนชา
- มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมขนาด1/2 ซม. 1 ช้อนชา

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

ใส่น้ำเปล่าลงหม้อต้มพอเริ่มเดือดใช้ไฟอ่อน

ใส่เนื้อไก่ มันฝรั่ง แครอท หอมหัวใหญ่ และมะเขือเทศ เคี่ยวไฟอ่อนๆพอสุกนุ่ม ยกลงพักไว้ให้อุ่น

ผสม อาหารเสริมธัญพืชสูตรเริ่มต้นลงในน้ำซุปที่อุ่น คนให้ละลายเข้ากันพร้อมจัดรับประทาน

ชวนให้รู้

- เมนูนี้มีเนื้อสัมผัสทั้งละเอียดและหยาบ ช่วยให้ลูกน้อยได้ฝึกการเคี้ยวและกลืน
- มีผักหลากหลายชนิด ช่วยให้ลูกได้เรียนรู้รสชาติและเนื้อสัมผัสที่หลากหลาย เป็นการฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับการทานผัก
- ผักต่าง ๆ ช่วยเสริมวิตามินเอ วิตามินซี และใยอาหารให้กับอาหารเสริมเมนูนี้
- เมนูนี้เป็นซุปข้น แบบอาหารฝรั่ง มีรสชาติอ่อนๆ กลมกล่อม ให้เนื้อสัมผัสอาหารที่เนียนนุ่ม บดเคี้ยวได้ง่าย และให้คุณค่าทางโภชนาการสูงดีต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายของลูกน้อย