วิธีทำเมนูแฮมชีสไข่ เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

เมนู "ปังแฮมชีสไข่พระอาทิตย์" เปลี่ยนมื้อเช้าแสนน่าเบื่อให้กลายเป็นมื้ออร่อยสำหรับลูกน้อยวัย 2 ขวบ ถ้าลูกน้อยคุณแม่เบื่อกับอาหาร เดิมๆ ลองเมนูใหม่ๆ กับเมนู "ปังแฮมชีสไข่พระอาทิตย์" โดยเมนูนี้นั้นใช้เวลาไม่ถึง 10 นาที ลูกน้อยก็จะได้รับเส้นใยอาหารจากขนมปังโฮลวีทแล้ว ยังช่วยให้อิ่มท้องนานไปถึงตอนกลางวัน และตอนเช้าก่อนไปโรงเรียน

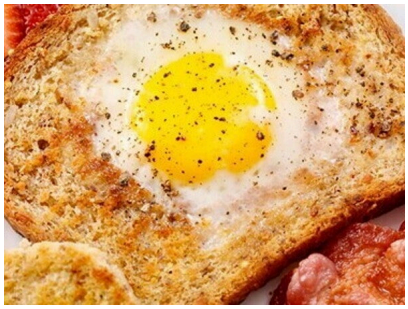
Ingredients

- ขนมปังโฮลวีท
- ไข่ไก่
- แฮม
- ชีส
- มะเขือเทศ
- ผักกาดหอม

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

ตัดเนื้อขนมปังโฮลวีทด้านในออก เหลือเป็นกรอบสี่เหลี่ยม



แล้วนำไปวางบนกระทะทรงแบนที่มีน้ำมันเล็กน้อย

ตอกไข่ดาวลงไปตรงกลางกรอบขนมปังรอจนสุกกำลังดี วางแฮม ตามด้วยแผ่นชีส และขนมปังส่วนที่ตัดออกตามลำดับ

กดให้เนื้อขนมปังติดแน่น ก็พร้อมเสิร์ฟให้เจ้าตัวน้อยทาน

อาจจะใส่มะเขือเทศ หรือผักกาดหอมลงไปเพื่อให้ได้สารอาหารที่มากขึ้น