

Zeleninová kaše nejen pro děti



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

247 kalorií , 15 g cukrů , 7 g tuků , 30 g bílkovin

Autor: Edita

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninova-kase-nejen-pro-deti>

Příprava

Zeleninu si načistíme a omyjeme. Do hrnce s vodou vložíme mrkev a brambory a vaříme, dokud nejsou poloměkklé. Potom přidáme brokolici a vaříme vše do měkka. Vodu scedíme a zeleninu rozmixujeme. Tato porce je vhodná jako příkrm pro děti od čtyř měsíců. Vystačí na 3 příkrmy.



Tip k receptu

Výborná příloha k hovězímu masu, pokud si ji okořeníte špetkou soli a kmínu. Pro děti však není vhodná kořeněná.

Ingredience

- ✓ 1-2 větší mrkve
- ✓ 2 brambory
- ✓ 5 růžiček brokolice
- ✓ 1 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Děti do 5 let, Štíhlá slečna, Příloha

