ОБЯД

Крем от моркови с тиквичка и банан



Гладко пюре от моркови, тиквичка и половин банан, който му дава мека сладост. Лъжичка по лъжичка - подходящо за обяд или междинно хапване след първата година.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 30 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 2 средни моркова
- 1 малка тиквичка
- 1/2 банан
- 250 мл. вода или домашен зеленчуков бульон
- 1 ч.л. масло или зехтин
- Щипка канела или джинджифил (по желание)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на продуктите: Обелете и нарежете морковите на колелца, а тиквичката на малки кубчета. Обелете банана и го оставете настрана за след готвенето.
2. Готвене: В тенджера загрейте зехтина или маслото на среден огън. Добавете морковите и тиквичката, като ги задушите за 2-3 минути. Залейте с водата или бульона и оставете да къкри на слаб огън за около 15 минути, докато зеленчуците омекнат.
3. Подправки: По желание можете да добавите щипка канела за леко сладък и ароматен вкус или малко джинджифил за по-екзотична нотка.
4. Пасиране: След като морковите и тиквичката омекнат, свалете тенджерата от огъня и оставете сместа да изстине леко. Добавете банана и пасирайте всичко до гладка кремообразна консистенция.
5. Сервиране: Можете да сервирате пюрето топло или леко охладено, в зависимост от предпочитанията на детето.
6. По желание: Можете да добавите малко кокосово масло или дори кисело мляко за кремообразен завършек.

Съхранение

- Съхранявайте крема в плътно затворен съд в хладилник до 2 дни. Преди повторна консумация затоплете на среден огън, разбърквайки често, и охладете до топла температура, подходяща за детето.
- Ако кремът е прекалено гъст, разредете с малко топла вода или домашен бульон при затопляне.

Замразяване

- Замразете крема във формички за лед (по 30-50 мл.) до 2-3 месеца. Размразете нужното количество кубчета в хладилник през нощта и затоплете в съдче, разбърквайки често.
- Можете също да замразите порционно в малки пластмасови съдчета: размразете в хладилник и затоплете добре преди повторна консумация.

Съвети

- Това пюре от моркови, тиквичка и банан е лесно за приготвяне и е богато на витамини А и С, а също и на калий.
- С тази рецепта можете лесно да въведете повече зеленчуци в ежедневното меню на детето си, докато му предлагате нещо, което то със сигурност ще хареса.
