Polish

Przepis na zestaw posiłków Prepmate w ramach Projektu „Thrive Under 5”

Uwaga: przepis zawiera kostki lub proszek bulionowy.
Kostek i proszków bulionowych (zarówno w wersji standardowej, jak i o obniżonej zawartości soli) nie należy podawać niemowlętom poniżej 12. miesiąca życia; nie są one również zalecane dla dzieci poniżej 11. roku życia. Jeśli zamierzasz użyć kostki rosołowej lub bulionu w proszku o obniżonej zawartości soli (zgodnie z zaleceniami w przepisie), dodaj je pod koniec gotowania, wcześniej odkładając porcję dla niemowlęcia lub dziecka. Można używać ziół i łagodnych przypraw.
Konsystencja pokarmów jest bardzo ważna dla niemowląt w wieku około 6–12 miesięcy (etap wprowadzania pokarmów stałych) – zaczynając od pokarmów dokładnie rozdrobnionych, poprzez te o grudkowatej konsystencji, aż po pokarmy kawałkowane (odpowiednio do wieku i etapu rozwoju dziecka). Ponadto na wczesnym etapie rozszerzania diety zaleca się podawanie pojedynczych produktów, a nie złożonych dań. Skonsultuj się ze swoją pielęgniarką środowiskową lub dietetykiem w celu uzyskania porady i zapoznaj się z:
www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods-an-easy-guide-to-introducing-solid-foods
Kliknij ten link, aby znaleźć przepisy i więcej informacji na temat wprowadzania pokarmów stałych do diety dziecka: **www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/**
Inne przepisy odpowiednie dla całej rodziny znajdziesz tutaj:
www.parentclub.scot/recipes
Więcej informacji na temat soli można znaleźć w: **www.bda.uk.com/resource/salt.html**

ŁATWA ZUPA Z SOCZEWICĄ (EASY LENTIL SOUP)

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- **3** kostki bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli
- **400 g** (3–4 szt.) marchwi
- **1** cebula
- **170 g** czerwonej soczewicy

LISTA ZAPASÓW

- Woda

WYMAGANY SPRZĘT

- Duży garnek
- Drewniana łyżka
- Deska do krojenia
- Ostry nóż
- Tarka
- Dzbanek z miarką
- Blender ręczny (opcjonalnie – przepis zaleca użycie blendera ręcznego, jeśli pożądana jest gładsza konsystencja)



CZAS PRZYGOTOWANIA:
10 minut
CZASU GOTOWANIA:
30 minut

METODA

1. Umyj marchew, a następnie ją zetrzyj.
2. Obierz cebulę, a następnie drobno ją posiekaj.
3. Umieść marchew, cebulę, 2 litry wody, kostki bulionowe i soczewicę w dużym garnku.
4. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut, aż soczewica zmięknie. Od czasu do czasu zamieszaj.
5. Twoja zupa jest już gotowa do podania. Jeśli chcesz uzyskać bardziej gładką konsystencję, zdejmij zupę z ognia i odstaw do ostygnięcia przed zmiksowaniem jej blenderem ręcznym.



INFORMACJE O UCZULENIACH:

Seler: Kostka bulionu warzywnego

Siarczyny: Kostka bulionu warzywnego

Rośliny strączkowe: Soczewica czerwona