ARABIC

NHS Greater Glasgow and Clyde

Thrive Under 5 | Prepmate meal kits | Glasgow City HSCP Health and Social Care Partnership

وصفة حزمة الوجبات من "Prepmate" لمشروع
Thrive Under 5 Project

نسيج الأطعمة مهم جدًا للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و١٢ شهرًا (مرحلة بدء المواد الصلبة)، بدءًا من المهروسة جيدًا إلى المتكتلة إلى المفرومة بعد ذلك (بما يتناسب مع العمر/المرحلة). يوصى أيضًا بمكونات غذائية بسيطة في مرحلة الفطام المبكر وليس الأطباق المركبة.
استشر الزائر الصحي/ أخصائي التغذية للحصول على المشورة واطلع على:
www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods-an-easy-guide-to-introducing-solid-foods

اتبع هذا الرابط للحصول على وصفات ومعلومات أوسع حول تقديم الأطعمة الصلبة لطفلك:
www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/

لوصفات أخرى مناسبة للعائلة، اطلع على: **www.parentclub.scot/recipes**

فاصوليا المكسيكية بالتشيلي (MEXICAN BEAN CHILLI)

المكونات (تكفي ٤ أشخاص)

- ١ بصل
- ١ ملعقة كبيرة من الزيت (غير مدرجة)
- ٤ فصوص من الثوم
- ١ ملعقة كبيرة كمون
- ٢ ملعقتان صغيرتان من البابريكا المدخن
- ١ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار
- ٢ جزر كبير
- ٦٨٠ **جرام** باساتا (١ برطمان كبير)
- ٤٠٠ **جرام** من الحمص، مصفى ومغسول
- ٤٠٠ **جرام** فاصوليا حمراء، مصفاة ومغسولة
- ٤٠٠ **جرام** من فاصوليا الكانيليني، مصفّاة ومغسولة
- ١ علبة صغيرة من الذرة الحلوة، مصفاة

المعدات اللازمة

- قِدر كبير
- لوح تقطيع
- سكين حاد
- مبشرة
- ملعقة خشبية
- منخل (مصفاة أو غربال)
- مغرفة

قائمة مخزن المؤونة

- زيت، فلفل، خبز بيتا كامل القمح (اختياري)، أرز (اختياري)، كريمة حامضة (اختياري)، جبن مبشور (اختياري)



زمن التحضير:
١٠ دقائق
وقت الطهي:
٢٠ دقيقة

الطريقة

١. قشر واقطع البصل والثوم ناعماً.
اغسل وابشر الجزر.

٢. صفي واغسل الذرة والحمص والفاصوليا الحمراء والفاصوليا الكانيليني.

٣. في قِدر كبير، قم بتسخين ملعقة كبيرة من الزيت على نار متوسطة. ثم أضف البصل والثوم والبابريكا والكمون ورقائق الفلفل الحار إلى القِدر واتركها على النار لبضع دقائق.

٤. أضف الآن صلصة الطماطم (باساتا) والجزر المبشور والذرة والحمص والفاصوليا الحمراء والفاصوليا الكانيليني إلى القِدر.

٥. اترك المزيج حتى يغلي، ثم خفف الحرارة إلى درجة منخفضة/متوسطة واتركه يطهى لمدة ١٥ دقيقة (مع الحرص على التقليب كل ٥ دقائق).

٦. اقتراح التقديم: يمكن أيضًا تقديم الطبق جنبًا إلى جنب مع خبز بيتا حبة كاملة ساخن، الأرز، الجبن المبشور و/أو الكريمة الحامضة.

معلومات الحساسية:

الكبريتات: الفاصوليا، الذرة الحلوة

البقوليات: الفاصوليا، الحمص