ARABIC

NHS Greater Glasgow and Clyde

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

يرجى ملاحظة: تحتوي هذه الوصفة على مكعبات/مسحوق مرق.

لا ينبغي استخدام مكعبات/مسحوق المرق (الإصدارات القياسية والمنخفضة الملح) مع الأطفال دون سن ١٢ شهرًا ولا ينصح به للأطفال دون سن ١١ عامًا. إذا كنت تخطط لاستخدام مكعب(مكعبات)/مسحوق مخزون الملح المنخفض المقترح لهذه الوصفة، فيرجى إضافته في نهاية الطهي، مع إخراج حصة الرضيع/الطفل قبل القيام بذلك. يمكن استخدام الأعشاب والتوابل الخفيفة.

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**

لمزيد من المعلومات حول الملح، يرجى الرجوع إلى: **www.bda.uk.com/resource/salt.html**

حساء مينستروني (MINESTRONE SOUP)

المكونات (تكفي ٤ أشخاص)

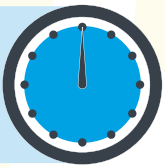
- ١ بصل
- ٢ جزر
- ٣ عيدان كرفس كبيرة
- ٢ فصوص من الثوم
- ٢ ملعقتان كبيرتان من مهروس الطماطم
- ٤٠٠ **جرام** طماطم مفرومة معلبة
- ٢ مكعبات مرقة خضار قليلة الملح
- ٤٠٠ **جرام** من فاصوليا كانيليني أو فاصوليا (حبوب) أخرى من اختيارك
- ١٠٠ **غرام** من المعكرونة المجففة
- ١/٤ رأس ملفوف أخضر

قائمة مخزن المؤونة

- ماء، زيت، بارميزان (اختياري)

المعدات اللازمة

- طنجرة "وعاء" متوسط
- مقلاة
- ملعقة خشبية
- ملعقة حساء
- إبريق قياس
- لوح تقطيع
- سكين حاد
- مبشرة (اختياري)
- خلاط يدوي (اختياري، يمكن استخدامه إذا كنت ترغب في الحصول على قوام طري أكثر لهذه الوصفة)



زمن التحضير:
٢٠ دقيقة
وقت الطهي:
٤٠ دقيقة

الطريقة

١. قم بإذابة مكعبين من مرقة الخضار قليلة الملح في ١,٢ لتر من الماء المغلي وضعهما جانباً.

٢. قشر البصل وقطعه. يغسل الجزر والكرفس ويقطع إلى قطع مماثلة الحجم.

٣. سخن ملعقة كبيرة من الزيت في وعاء متوسط وأضف الخضروات المفرومة وقم بطهيها لمدة ١٠ دقائق تقريبًا، مع التقليب من حين لآخر حتى تصبح الخضروات طرية.

٤. قشر الثوم واقطعه ناعماً وأضفه إلى الوعاء واقليه لدقيقة أخرى. يقلب في مهروس الطماطم ويطهى لمدة ٣ دقائق أخرى.

٥. أضف الطماطم والمرق. قم بتغطيته بغطاء واجعله يغلي ببطء. قلل الحرارة إلى درجة الغليان واطبخ لمدة ١٥ دقيقة.

٦. تُضاف الفاصوليا والمعكرونة وتُطهى لمدة ١٠ دقائق أخرى، أو حتى يتم طهي المعكرونة.

٧. وفي الوقت نفسه، قم بتقطيع الملفوف وإضافته إلى الوعاء وطهيه لمدة دقيقتين أخريين. إذا كان الحساء سميكًا جدًا، فأضف بعض الماء الساخن للوصول إلى قوامك المفضل.

٨. اقتراح التقديم: قم ببشر بعض البارميزان (إذا رغبت في ذلك) لوضعه فوق حسائك.

معلومات الحساسية:

الكرفس: مكعب مرق الخضار

الكبريتات: مكعب مرق الخضار

الغلوتين: المعكرونة

البقوليات: فاصوليا كانيليني

منتجات الألبان: بارميزان