



Sorgente

Koemelkvrij



Macaroni met broccoli



Macaroni met broccoli

Geschikt vanaf 6 maanden

Koemelkvrij | Per portie | 140 kcal | 7,5 g eiwit

Macaroni met broccoli

Vanaf 6 maanden heeft uw kindje vaste voeding nodig naast de fles- of borstvoeding.

In dit recept wordt een hypoallergene dieetzuigelingenvoeding toegepast. U kunt hiervoor alle merken hypoallergene dieetzuigelingenvoeding gebruiken.

Ingrediënten per portie (à 200 g)

- 1 maatschepje hypoallergene zuigelingenvoeding met 30 ml water
- 100 g broccoli
- 25 g macaroni (ongekookt)

In dit recept is uitgegaan van 1 maatschepje zuigelingenvoeding per 30 ml water. Controleer altijd op de verpakking de exacte verhouding van de voeding voor uw kindje en pas dit indien nodig aan.

Bereiding

1. Kook de macaroni volgens de verpakking.
2. Was en snijd de broccoli. Kook de broccoli in een aparte pan in ruim kokend water gaar in 10 minuten.
3. Giet de macaroni en broccoli af.
4. Meng de zuigelingenvoeding met het water in een kom. Gebruik hiervoor een garde of vork.
5. Doe de macaroni, broccoli en de aangemaakte zuigelingenvoeding in een pan en pureer met een stamper tot de gewenste consistentie is bereikt. Mixen met een staafmixer of blender is ook mogelijk.

Suggesties

- Voeg een theelepel tomatenpuree toe aan de babyvoeding, zodat een tomatensausje ontstaat.
- Vervang de broccoli door een andere groente, zoals bloemkool of avocado.

Bekijk meer recepten op: www.sorgente.nl/koemelkvrije-recepten.
Heeft u zelf ook een lekker recept?
Stuur het naar teamkindercare@sorgente.nl

i

De voedingswaarden in dit recept zijn een indicatie en hangen af van de gebruikte voeding. Voor de berekening is de gemiddelde samenstelling van dieetzuigelingenvoeding gebruikt.