

babybrezza®

Sila layari

babybrezza.com

untuk mendapatkan tips masakan, resipi, dan produk aksesori dan banyak lagi

Nombor paten Amrika Syarikat 6,505,545 dan 6,703,061
©Hak cipta 2015 Baby Brezza Enterprizes LLC

babybrezza

Pembuat makanan bayi untuk si manja



**Resipi berkhasiat untuk
si manja dan panduan makan**

Carta Rujukan Ringkas

Umur	Bijirin	Buah-buahan	Sayur-sayuran	Protein	Tenusu
Makanan pertama	Nasi, Barli, Oat	Epal, Alpukat, Pisang, Pir	Ubi Keledek, Skuasy, Kacang hijau	Tidak disyorkan	Tidak disyorkan
6 hingga 8 bulan	Seperti di atas	Seperti di atas dengan: Aprikot, Mangga, Pic, Plum, Prun, Labu	Seperti di atas dengan: Lobak merah, Kacang pea, Zucchini	Ayam, Ayam Belanda, Tauhu	Berbincang dengan pakar kanak-kanak
8 hingga 10 bulan	Seperti di atas dengan: Flaks, Quinoa, Roti bakar, Biskut Rangup*	Seperti di atas dengan: Blueberry, Tembikai, Ceri, Kurma, Buah Tin, Anggur, Kiwi, Betik	Seperti di atas dengan: Asparagus, Brokoli, Kubis bunga, Terung, Ubi kentang, Bawang, Lada Bengala, Bayam, Cendawan	Seperti di atas dengan: Kekacang, Daging	Berbincang dengan pakar kanak-kanak
10 hingga 12 bulan	Seperti di atas dengan: Pasta	Seperti di atas dengan: Ceri Buah Sitrus	Seperti di atas dengan: Jagung, Timun, Bayam, Tomato	Seperti di atas dengan: Telur (12 bulan), Ikan berisi putih	Berbincang dengan pakar kanak-kanak

*Berbincang dengan pakar kanak-kanak tentang kesesuaian anak dengan makanan jari

Masakan rumah yang berkhasiat

Pengenalan makanan pepejal kepada si manja merupakan salah satu pengalaman yang paling menggembirakan dalam alam keibubapaan. Si manja tengah membesar! Dia bukan lagi bayi baru lahir! Tetapi, pengenalan makanan pepejal kepada si manja juga ada cabarannya. Timbul persoalan tentang apakah makanan yang paling sesuai dan berkhasiat untuk si manja? Adakah anda pasti telah memberikan makanan bayi yang paling sesuai dan berkhasiat untuknya?

Pembuat Makanan Bayi Baby Brezza Prima untuk Si Manja merupakan penyelesaian bagi masalah ini. Anda boleh membuat sendiri makanan bayi yang berkhasiat untuk si manja dalam masa beberapa minit sahaja.

Buku resipi ini memberi panduan mudah untuk penyediaan makanan bayi. Kami berharap bahawa anda berasa puas hati and seronok ketika menggunakan Pembuat Makanan Bayi Baby Brezza Prima untuk menyediakan makanan bagi si manja. Sila layari www.babybrezza.com untuk mendapatkan lebih banyak resipi, tips dan informasi tentang cara penyediaan makanan bayi.

Langkah Awal

Berbincanglah dengan pakar kanak-kanak tentang pengenalan makanan pepejal kepada si manja. Akademi Pakar Kanak-kanak Amerika mengesyorkan pengenalan makanan pepejal kepada kanak-kanak 6 bulan ke atas. Namun begitu, keadaan anak anda mungkin berbeza dengan kanak-kanak yang lain oleh itu, adalah lebih elok untuk berbincang dengan doktor sebelum memperkenalkan makanan pepejal kepada si manja.

Peringatan: Sentiasa bertanya dengan pakar kanak-kanak tentang persoalan mengenai makanan pepejal untuk bayi. Buku resipi ini hanya sebagai panduan umum dan tidak seharusnya dianggap sebagai nasihat perubatan.

Makanan baru perlu diperkenalkan secara berperingkat kepada si manja. Tunggulah sekurang-kurangnya dua atau tiga hari sebelum memperkenalkan makanan yang baru kepada si manja. Dengan cara ini, anda boleh kenal pasti punca dengan mudah sekiranya anak anda menunjukkan reaksi alergi setelah mencuba makanan yang baru.

Resipi Kita

Beberapa resipi kami didapati dari WholesomeBabyFood.com, satu laman web bebas yang berdedikasi untuk mengajar ibu bapa tentang kebaikan membuat makanan bayi sendiri. Editor laman web tersebut, Maggie, berkongsi resipi sendiri di dalam buku resipi ini untuk membantu ibu bapa mengembangkan pilihan mereka apabila memberi makan kepada si manja. Laman web WholesomeBabyFood.com tidak mempunyai afiliasi lain dengan Baby Brezza. Laman web ini penuh dengan maklumat yang amat berguna tentang pemakanan bayi dan kami menggalakkan anda supaya melayarnya dengan lanjut untuk mendapatkan lebih banyak informasi.

Garis Panduan Untuk Memasak Makanan Asas

Bahan-bahan	Kuantiti yang disyorkan	Potong makanan kepada	Masa stim (minit)	Hasil Anggaran
Buah-buahan				
Epal ¹	2 sederhana	Potong dadu $\frac{1}{4}$ "	15	$\frac{3}{4}$ cawan
Beri biru ¹	1 $\frac{3}{4}$ cawan	Seluruh	10	1 cawan
Mangga ¹	1 besar	Potong dadu $\frac{1}{4}$ "	15	1 cawan
Pic ¹	2 kecil	Potong dadu $\frac{1}{4}$ "	15	$\frac{3}{4}$ cawan
Pir ¹	2 kecil	Potong dadu $\frac{1}{4}$ "	10	1 cawan
Plum ¹	3 Plum	Potong dadu $\frac{1}{4}$ "	15	1 $\frac{1}{2}$ cawan
Prune ²	10 oz. (Anggaran 32 biji)	Seluruh	20	1 cawan
Sayur-sayuran				
Brokoli ²	1 batang besar	Potong dadu $\frac{1}{2}$ "	15	$\frac{3}{4}$ cawan
Skuasy Butternut	2/3 skuasy	Potong dadu $\frac{1}{4}$ "	20	$\frac{3}{4}$ cawan
Lobak Merah	4 sederhana	Hiriskan $\frac{1}{4}$ "	25	$\frac{1}{2}$ cawan
Ubi Kentang ^{2,3}	3 sederhana	Potong dadu $\frac{1}{4}$ "	20	1 cawan
Kacang buncis (segar)	4 cawan	Potong $\frac{1}{2}$ "	20	1 cawan
Kacang buncis (beku)	4 cawan	Potong $\frac{1}{2}$ "	20	1 cawan
Kacang manis (beku)	20 oz. (4 cawan)	Seluruh	20	1 cawan
Ubi keledek ²	2 sederhana	Potong dadu $\frac{1}{4}$ "	25	1 $\frac{1}{2}$ cawan
Zucchini ¹	2 $\frac{1}{2}$ sederhana	Potong dadu $\frac{1}{4}$ "	15	$\frac{1}{2}$ cawan
Daging				
Ayam (ditumbuk) ⁴	8 oz. (1 cawan)	N/A	25	1 $\frac{1}{3}$ cawan
Kambing (ditumbuk) ⁴	8 oz. (1 cawan)	N/A	25	$\frac{3}{4}$ cawan

Puri Asas

- Basuh, kupas kulit dan buang benihnya (jika perlu) kemudian potong buah-buahan atau sayur-sayuran menjadi ketulan. Sila rujuk pada "Garis Panduan Untuk Memasak Makanan Asas" untuk maklumat yang lebih lanjut pada muka surat 3.
- Masukkan buah-buahan atau sayur-sayuran ke dalam Mangkuk Baby Brezza dan isikan air ke dalam Tangki Air.
- Rujuk pada "Garis Panduan Untuk Memasak Makanan Asas" dan tetapkan fungsi Steam & Blend kepada masa memasak yang sepatutnya. Sila ambil perhatian terhadap mana-mana bahan makanan yang mungkin perlu ditambah atau dibuang air daripada makanan tersebut sebelum dikisar.
- Tekan butang "start".
- Setelah selesai stim dan mengisar makanan, sila pastikan bahawa makanan bayi telah reda kepada suhu yang bersesuaian untuk si manja sebelum memberi makan. Periksa ketekalan makanan bayi untuk memastikan resipi mempunyai tahap kehalusan mengikut tekstur yang diingini. Jika perlu, tekan butang "blend" dengan lebih lama untuk terus mengisar makanan.
- Lihatlah si manja menikmati makanan yang anda sediakan sendiri! Anda juga boleh letakkan makanan bayi dalam peti sejuk untuk kegunaan kemudian.

Tip Memasak

- Potong bahan-bahan menjadi kepingan $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ inci sebelum diisikan ke dalam mangkuk. Makanan dalam kepingan yang lebih kecil boleh distim dan dikisar dengan lebih baik, memastikan tekstur makanan yang sesuai bagi si manja untuk telan dan cerna.
- Sila pastikan bahawa air dalam Tangki Air mencukupi sebelum mula stim makanan. Jika kekeringan air, Baby Brezza akan berbunyi bip selama 5 kali untuk menarik perhatian anda supaya memenuhi tangki tersebut.
- Mangkuk Baby Brezza boleh menampung sebanyak 4 cawan bahan-bahan. Namun, mesin akan berfungsi paling lancar apabila ia pada paras kurang daripada maksimum.
- Puri boleh dicampur dengan air, susu ibu, atau susu formula untuk menyediakan makanan bayi yang lebih lembut.
- Untuk hasil yang terbaik, sila gunakan air yang ditapis untuk mengelakkan kerakan dalam Tangki Air.

← Nota bagi Garis Panduan Untuk Memasak Makanan Asas

- Air yang tinggi. Bagi sesetengah jenis makanan, kami menggalakkan supaya menapis air dari bekas selepas stim, sebelum mengisarkannya.
- Puri yang diperbuat daripada makanan tersebut adalah amat pekat. Kami menggalakkan supaya menambah $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ cawan air sebelum mengisar untuk mendapatkan hasil yang terbaik.
- Kentang berlilin seperti Yukon Gold disyorkan untuk mendapatkan hasil yang terbaik.
- Hadkan kuantiti daging untuk distim kepada 1 cawan sahaja untuk memastikan capaian suhu dalaman selamat 165 degree. Selalu pastikan agar daging sudah masak sebelum dihidangkan.

Puri Ubi Keledek dan Pisang

Hasil anggaran: 1 ½ cawan

Bahan-bahan

1 ubi keledek bersaiz sederhana, dikupas kulitnya dan dipotong dadu ¼ inci.
½ pisang kecil, dikupas kulitnya dan dipotong kepingan ¼ inci.



6
bulan
ke atas

Kaedah

1. Stim ubi keledek selama 20 minit.
2. Tambah pisang dan purikan sehingga menjadi lembut (lebih kurang 30 saat)

Perisa Pilihan Sendiri*

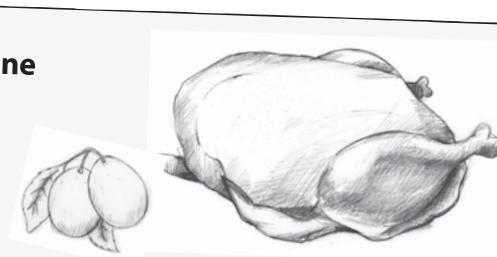
1. Tambah dan kacau: kayu manis atau buah pala yang dikisar ke dalam puri secukup rasa.
2. Tambah dan kacau: ½ cawan air, susu ibu atau susu formula.

Puri Ayam Belanda dan Prune

Hasil anggaran: 1 ¾ cawan

Bahan-bahan

1 ½ cawan ayam belanda
10 biji prune



Kaedah

1. Masukkan prune ke dalam mesin dan letakkan ayam belanda di atas prune. Setkan mesin kepada "steam + blend" untuk 25 minit.
2. Tambahkan ¼ cawan air, susu ibu atau susu formula dan kisar untuk 30-60 saat lebih lama

Perisa Pilihan Sendiri*

1. Stim dengan: secubit daun herba thyme atau oregano.
2. Kisar dengan: ¼ cawan beras perang, millet atau barli yang sudah dimasak
3. Kisar dengan: 1 sudu teh pasli atau daun kucai yang sudah dicincang
4. Kisar dengan: 1 sudu besar tumis bawang (8 bulan ke atas)
5. Tambah dan kacau: ¼ - ½ cawan yogurt untuk menggantikan air, susu ibu, atau susu formula.
6. Tambah dan kacau: Air, susu ibu, atau susu formula.

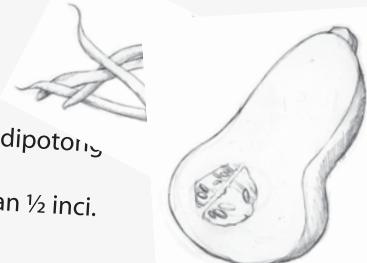
6
bulan
ke atas

Puri Skuasy dan Kacang Buncis

Hasil Anggaran: 1 cawan

Bahan-bahan

1/3 skuasy butternut kecil, dikupas kulitnya dan dipotong dadu kepada ¼ inci.
3 auns kacang buncis dipotong menjadi kepingan ½ inci.



6
bulan
ke atas

Kaedah

1. Letakkan skuasy dan kacang dalam mesin dan setkan mesin kepada "steam + blend" untuk 15 minit.
2. Purikan selama 30-60 saat sehingga anda peroleh konsistensi yang dikehendaki.

Perisa Pilihan Sendiri*

1. Tambah dan kacau: ½ hingga 1 sudu teh dill dicincang segar.
2. Tambah dan kacau: 1 sudu teh minyak zaitun.
3. Tambah dan kacau: air, susu ibu, atau susu formula.

Puri Ubi Keledek dan Aprikot

Hasil Anggaran: 1 ¼ cawan

Bahan-bahan

2 ubi keledek kecil, dikupas kulitnya dan dipotong dadu ¼ inci.
1-2 aprikot kering.



Kaedah

1. Masukkan ubi keledek dan apricot ke dalam mesin dan set "steam+blend" untuk 20 minit.
2. Tambahkan ¼ air, susu ibu, atau susu formula, dan kisarkan selama 30-60 saat.

6
bulan
ke atas

*Berbincang dengan pakar kanak-kanak untuk memastikan adakan ianya selamat untuk tambah perisa tersebut.

*Berbincang dengan pakar kanak-kanak untuk memastikan adakan ianya selamat untuk tambah perisa tersebut.

Puri Lobak Merah dan Pir

Hasil Anggaran: 1 cawan

Bahan-bahan

3 lobak merah bersaiz sederhana, dikupas ku dipotong dadu menjadi $\frac{1}{4}$ inci.

1 pir kecil, dikupas kulitnya dan dipotong dadu menjadi $\frac{1}{4}$ inci.



Kaedah

1. Masukkan lobak merah dan pir dalam mesin dan setkan mesin kepada "steam+blend" untuk 15 minit.
2. Purikan sehingga lembut selama 30-60 saat.

Perisa Pilihan Sendiri*

1. Tambah dan kacau: Beberapa titik jus halia segar.
2. Tambah dan kacau: air, susu ibu, atau susu formula.

6
bulan
ke atas

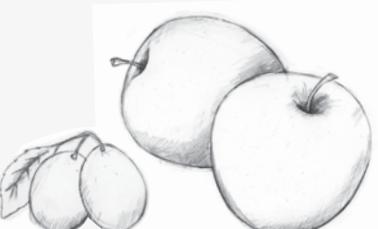
Puri Epal dan Prune

Hasil Anggaran: $\frac{3}{4}$ cawan

Bahan-bahan

2 biji epal, dikupas kulitnya dan dipotong dadu menjadi $\frac{1}{4}$ inci.

4 biji prune



Kaedah

1. Masukkan epal dan prun ke dalam mesin dan setkan mesin kepada "press+steam" untuk 10 minit.
2. Tuangkan sisa cecair ke dalam bekas yang lain.
3. Purikan sehingga lembut (30 saat), dan tambah balik sisa cecair jika diperlukan.

6
bulan
ke atas

Sayuran Hijau dan Ubi Kentang

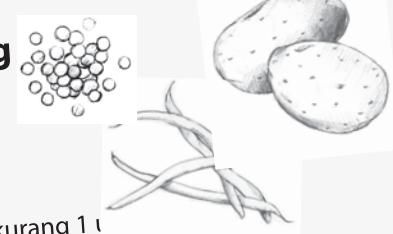
Hasil Anggaran: 1 $\frac{1}{4}$ cawan

Bahan-bahan

$\frac{1}{2}$ cawan kacang beku (dicairkan)

$\frac{1}{2}$ cawan kacang hijau, dipotong keeping

$\frac{3}{4}$ cawan ubi kentang dipotong dadu (lebih kurang 1 kg kentang bersaiz sederhana atau $\frac{1}{2}$ ubi kentang besar)



Kaedah

1. Letakkan kacang, kacang hijau dan ubi kentang dalam mesin.
2. Setkan mesin kepada "steam + blend" untuk 20 minit.
3. Untuk kanak-kanak yang masih kecil lagi, tambahkan 3 auns air dan kisar selama 30 saat lebih lama bagi mendapatkan konsistensi yang lebih baik.

Perisa Pilihan Sendiri*

1. Tambah dan kacau: 1 sudu teh daun kucai dipotong segar.
2. Tambah dan kacau: 1 pat mentega
3. Tambah dan kacau: 1 sudu teh tumis bawang dicincang.

6
bulan
ke atas

Ubi Keledek Berperisa Buah

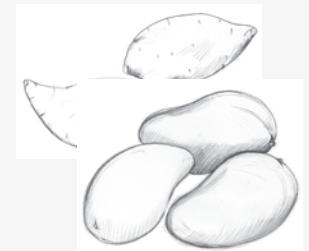
Hasil Anggaran: 1 $\frac{1}{2}$ cawan

Bahan-bahan

1 ubi keledek bersaiz sederhana, dikupas kulitnya dan dipotong dadu menjadi $\frac{1}{4}$ inci.

$\frac{1}{2}$ cawan mangga dipotong dadu

3 sudu teh jus prun



Kaedah

1. Masukkan ubi keledek dan mangga dalam mesin dan setkan mesin kepada "steam + blend" untuk 20 minit.
2. Tambahkan 3 sudu teh jus prun dan kisar sehingga mencapai konsistensi yang dikehendaki.

6
bulan
ke atas

*Berbincang dengan pakar kanak-kanak untuk memastikan adakan ianya selamat untuk tambah perisa tersebut.

*Berbincang dengan pakar kanak-kanak untuk memastikan adakan ianya selamat untuk tambah perisa tersebut.

Skuasy dan Pic

Resipi didapatkan daripada WholesomeBabyFood.com
Hasil Anggaran: 1 ½ cawan

Bahan-bahan

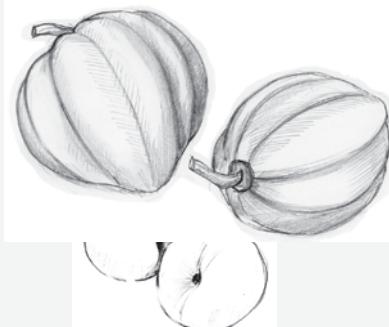
1 cawan skuasy buah ok dipotong dadu
2 buah pic bersaiz kecil
Sirap maple

Kaedah

1. Letakkan skuasy dan buah pic dalam mesin dan tekan "steam+blend" selama 25 minit.
2. Kacau dalam sedikit sirap maple.

Perisa Pilihan Sendiri*

Gantikan skuasy dengan ubi keledek.



6
bulan
ke atas

Puri Asparagus dan Brokoli

Hasil Anggaran: 1 ¼ cawan

Bahan-bahan

6 batang asparagus (pucuk dikecualikan), dipotong kepingan ¼ inci
1 brokoli bersaiz sederhana atau besar dipotong kecil

Kaedah

1. Masukkan asparagus dan brokoli dalam mesin dan setkan mesin kepada "steam+blend" untuk 25 minit.
2. Kisar untuk 30 saat lebih lama untuk mendapatkan konsistensi yang lebih baik.

Perisa Pilihan Sendiri*

Tambah dan kacau: ¼ cawan yogurt biasa, air, susu ibu, susu formula, atau sup ayam untuk mendapatkan konsistensi yang terbaik.



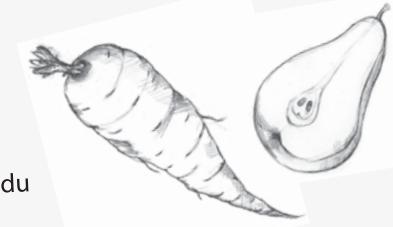
8
bulan
ke atas

Puri Ubi Parsnip dan Pir

Hasil Anggaran: 1 ¼ cawan

Bahan-bahan

1 ubi besar, dikupas kulitnya dan dipotong dadu menjadi ¼ inci.
½ pir masak, dikupas kulitnya dan dipotong dadu menjadi ¼ inci.



Kaedah

1. Masukkan ubi dan pir dalam mesin dan setkan "steam+blend" untuk 15 minit.
2. Kisar untuk 30 saat lebih lama untuk mendapatkan konsistensi yang terbaik.

Perisa Pilihan Sendiri*

1. Stim dengan: secubit cinnamon atau allspice.
2. Stim dengan: 2 teh sudu mentega.
3. Stim dengan: secubit rosemary dicincang.
4. Tambah dan kacau: air, susu ibu atau susu formula.

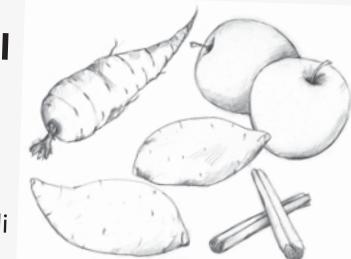
8
bulan
ke atas

Puri Ubi Keledek, Ubi Parsnip, Epal dan Kayu Manis

Hasil Anggaran: 1 ¼ cawan

Bahan-bahan

½ ubi, dikupas kulitnya dan dipotong dadu menjadi ¼ inci.
1 ubi keledek bersaiz kecil, dikupas kulitnya dan dipotong dadu menjadi ¼ inci.
½ epal, dikupas kulitnya dan dipotong dadu menjadi ¼ inci.
2 cubit cinnamon



Kaedah

1. Letakkan ubi keledek, ubi, epal dan cinnamon dalam mesin dan tekan "steam+blend" selama 20 minit.
2. Mengisar lagi 30 saat lebih jika dikehendaki.

8
bulan
ke atas

*Berbincang dengan pakar kanak-kanak untuk memastikan adakan ianya selamat untuk tambah perisa tersebut.

*Berbincang dengan pakar kanak-kanak untuk memastikan adakan ianya selamat untuk tambah perisa tersebut.

Puri Kambing dan Barli

Hasil Anggaran: 1 1/4 cawan

Bahan-bahan

- 1 cawan (5.5 auns) daging kambing mentah dicincang
- 1/2 cawan barli dimasak
- 2 sudu teh pasli dicincang



Kaedah

1. Masukkan daging kambing, barli, dan pasli dalam mesin dan stim selama 25 minit.
2. Purikan sehingga lembut. (60 saat) (Anda mungkin perlu memisahkan ketul-ketul daging yang melekat bersama semasa proses stim.)

Perisa Pilihan Sendiri*

1. Stim dengan: 2 biji prune.
2. Kisar dan tambah: 2 teh sudu tumis bawang.
3. Kisar dan tambah: 3 teh sudu brokoli dimasak.
4. Tambah dan kacau: 1/4 - 1/2 cawan yogurt biasa.
5. Tambah dan kacau: air, susu ibu, atau susu formula.

8
bulan
ke atas

Puri Ayam, Nasi Perang, Brokoli dan Bijan

Hasil Anggaran: 1 1/4 cawan

Bahan-bahan

- 1/2 cawan (4 auns) ayam dicincang mentah
- 1 cawan (3 auns) florettes brokoli
- 1/2 cawan nasi perang dimasak
- 1 teh sudu bijan putih*
- 1 teh sudu daun kucai dicincang segar*



Kaedah

1. Masukkan ayam, nasi, brokoli dan bijan ke dalam mesin dan stim selama 25 minit.
 2. Tambahkan daun kucai dan purikan (45-60 saat)
- (Anda mungkin perlu memisahkan ayam yang melekat bersama semasa proses stim.)

Perisa Pilihan Sendiri*

1. Tambah dan kacau: 1/4 - 1/2 cawan yogurt biasa.
2. Tambah dan kacau: air, susu ibu, atau susu formula.

8
bulan
ke atas

Puri millet, Kambing, Kacang

Hasil Anggaran: 1 1/4 cawan

Bahan-bahan

- 1/2 cawan (4.5 auns) daging kambing dicincang mentah
- 1 cawan (5 auns) kacang beku (dicair)
- 1/4 cawan (1 auns) millet masak
- 1 teh sudu mint dicincang
- 1/2 cawan yogurt biasa



Kaedah

1. Masukkan daging kambing dan kacang ke dalam mesin dan stim selama 25 minit.
2. Tambahkan millet, yogurt, dan mint dan membuat puri. (45-60 saat) (Anda mungkin perlu memisahkan daging kambing yang melekat bersama semasa proses stim)

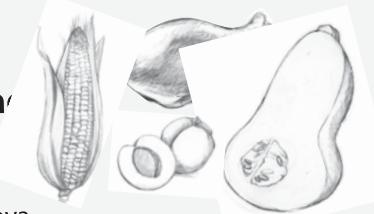
8
bulan
ke atas

Skuasy Butternut, Jagung, Ayam Belanda dan Aprikot Kering

Hasil Anggaran: 1 1/4 cawan

Bahan-bahan

- 1/3 skuasy butternut bersaiz kecil, dikupas kulitnya dan dipotong dadu menjadi 1/4 inci (2 cawan)
- 1/3 cawan (3 auns) ayam belanda dicincang mentah
- 1/4 cawan biji jagung beku atau segar
- 2 biji aprikot kering



Kaedah

1. Masukkan skuasy, jagung, dan aprikot ke dalam mesin. Letakkan ayam belanda di atas campuran dan stim selama 25 minit.
2. Membuat puri (60 saat) (Anda mungkin perlu memisahkan daging ayam belanda yang melekat semasa proses stim)

*Berbincang dengan pakar kanak-kanak untuk memastikan adakan ianya selamat untuk tambah perisa tersebut.

Perisa Pilihan Sendiri*

1. Stim dengan: 1/4 teh sudu sage segar.
2. Tambah dan kacau: 1/4 - 1/2 cawan yogurt biasa.
3. Tambah dan kacau: air, susu ibu, atau susu formula.

10
bulan
ke atas

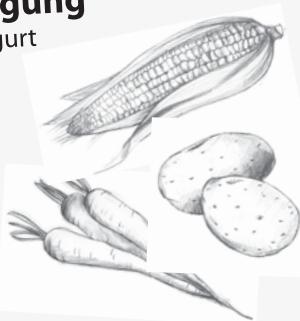
*Berbincang dengan pakar kanak-kanak untuk memastikan adakan ianya selamat untuk tambah perisa tersebut.

Puri Ubi Kentang, Lobak Merah dan Jagung

Hasil Anggaran: 1 1/2 cawan sebelum menambahkan yogurt

Bahan-bahan

1 ubi kentang russet bersaiz sederhana, dikupas kulitnya dan dipotong dadu menjadi $\frac{1}{4}$ inci.
½ lobak merah bersaiz sederhana, dikupas kulitnya dan dipotong dadu menjadi $\frac{1}{4}$ inci.
½ cawan biji jagung beku
½ teh sudu daun kucai*
½ cawan yogurt biasa* (jika mahu)



10
bulan
ke atas

Kaedah

1. Masukkan ubi kentang, lobak merah, dan jagung ke dalam mesin dan tekan "steam+blend" selama 15 minit.
2. Tambahkan daun kucai dan purikan selama 30 saat lebih lama.
3. Keluarkan daripada mangkuk. Tambah dan kacau dengan yogurt jika mahu.

Puri Zucchini, Tomato, Avocado dan Basil

Hasil Anggaran: 1 ¼ cawan

Bahan-bahan

½ zucchini bersaiz sederhana dipotong dadu menjadi $\frac{1}{4}$ inci
1 tomato besar, dipotong keping $\frac{1}{2}$ inci
½ avocado, dipotong keping*
1 teh sudu selasih didincang segar*



10
bulan
ke atas

Kaedah

1. Masukkan zucchini dan tomato ke dalam mesin dan stim selama 10 minit.
2. Tuangkan sisa cecair ke dalam bekas yang lain.
3. Tambahkan avocado dan selasih kemudian purikan (30 saat). Jika perlu, tambah balik sisa cecair ke dalam puri.

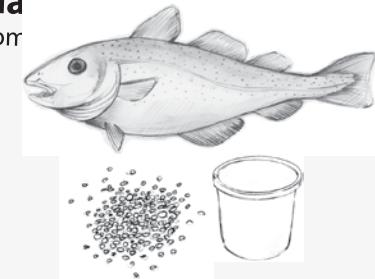
Ikan Kod Berkrim Quinoa dan Kela--

Resipi didapati daripada WholesomeBabyFood.com

Hasil Anggaran: 1 ¼ cawan

Bahan-bahan

½ cawan quinoa dimasak
½ cawan (lebih kurang 3 auns) ikan kod segar, dipotong keping
Secubit pasli atau cardamom
2 teh sudu santan atau air kelapa
½ yogurt susu (jika mahu)



10
bulan
ke atas

Kaedah

1. Letakkan ikan kod dalam mesin dan stim selama 20 minit.
2. Tambahkan quinoa, pasli atau cardamom dan santan atau air kelapa dan kisar selama 30-60
3. (Jika mahu) Kacau dan tambah yogurt.

Minumlah Sayur Anda

Resipi didapati daripada WholesomeBabyFood.com

Hasil Anggaran: 2 ¼ cawan sebelum tambah yogurt

Bahan-bahan

½ cawan bayam segar
1 pir masak, dipotong dadu
½ cawan tembakai dipotong dadu
Setitik vanilla
1 cawan yogurt susu



10
bulan
ke atas

- Kaedah

 1. Masukkan bayam, pir, dan tembakai ke dalam mesin dan setkan kepada "steam + blend" untuk 10 minit.
 2. Tambahkan setitik vanilla.
 3. (Jika mahu) Tambah dan kacau dengan yogurt dan kisar selama 30 saat lagi.

Nota

1. Latihkan kemahiran menggunakan cawan! Resipi ini adalah minuman yang amat sedap bagi si manja! Letakkan dalam cawan jenis sedut atau cawan bersama straw untuk dinikmati si manja.

*Berbincang dengan pakar kanak-kanak untuk memastikan adakan ianya selamat untuk tambah perisa tersebut.

*Berbincang dengan pakar kanak-kanak untuk memastikan adakan ianya selamat untuk tambah perisa tersebut.