PRIMA MINISTRINA VEGETALE AI 6 MESI (RIASSUNTO)

Sostituire un pasto con la minestrina vegetale: sciogliere: 1 bustina di brodo vegetale liofilizzato + 1 bustina 25 gr di farina di cereali anche se con glutine + 3/4 omogeneizzato di vitella da 80 gr (o 1/2 barattolino di liofilizzato) + 1 cucchiaino di parmigiano + 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva. NO sale

Se si prepara il brodo vegetale da se: cuocere una patata una carota e una zucchina in 1 litro di acqua fino a spappolare le verdure; prendere 250 ml del brodino e metterci dentro 25 grammi di farina ai cereali + una cucchiata delle tre verdure utilizzate per fare il brodino + omogeneizzato di vitella 60 gr + un cucchiaino di parmigiano e un cucchiaino di olio extravergine; NO sale.