

Cháo hạt sen cho bé luôn đứng top đầu trong bảng cháo dinh dưỡng ngon, giúp kích thích bé ăn ngon miệng, ngủ sâu giấc, tăng cân nhanh. Với những bé lười ăn, ngủ ít thì mẹ không nên bỏ qua 3 cách nấu cháo hạt sen cho bé ăn dặm này.

Cách nấu cháo hạt sen cho bé cùng khoai tây

Khoai tây vốn được biết đến là thực phẩm rất giàu vitamin C và vitamin B6 giúp tăng khả năng miễn dịch, sự hoạt động của thần kinh. Đồng thời, khi kết hợp hạt sen và khoai tây cũng rất giàu chất xơ và carbohydrate, tốt cho hệ tiêu hóa của trẻ.

Bạn đang xem: Nấu cháo hạt sen

Nguyên liệu để nấu cháo hạt sen khoai tây cho bé:

250gr gạo tẻ nấu cháo

50gr hạt sen tươi hoặc 25gr hạt sen khô

200gr khoai tây

Dầu oliu hoặc dầu ăn cho bé

Cách nấu cháo hạt sen khoai tây cho bé:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

– Gọt vỏ khoai tây, rửa sạch và cắt thành từng miếng nhỏ.

– Hạt sen tươi bỏ tim sen và rửa sạch. Nếu là hạt sen khô thì ngâm trong nước khoảng 1 tiếng để hầm cháo cho nhanh mềm.

Bước 2: Nấu cháo

– Vo sạch gạo rồi ngâm trong nước khoảng 30 phút. Vớt ra để ráo nước rồi cho gạo cùng hạt sen vào nồi nước, ninh như thành cháo.

– Khi cháo sôi thì cho khoai tây vào nồi. Tiếp tục nấu cho đến khi cháo đã chín.

Cháo hạt sen thịt băm cho bé

Nguyên liệu chuẩn bị nấu cháo hạt sen thịt băm cho bé:

150gr sườn lợn

150gr thịt nạc

50gr hạt sen tươi

150gr gạo tẻ

20gr nấm đông cô

2 củ hành khô

Gia vị

Cách nấu cháo hạt sen thịt băm cho bé:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

– Hạt sen tươi mang rửa sạch rồi cho vào nồi đun trong khoảng 5p là mềm.

– Ngâm sườn cùng với nước muối loãng rồi mang chặt khúc để ninh nước nấu cháo.

– Ngâm nấm đông cô cho thật mềm rồi mang rửa sạch, thái nhỏ.

– Thịt băm để riêng ra bát.

Bước 2: Nấu cháo

– Vo gạo sạch rồi cho hạt sen cùng gạo vào nồi và nấu nhỏ lửa trong khoảng 10 phút.

– Phi hành thơm rồi múc riêng ra bát. Để nguyên chảo đó, mang nấm và thịt lợn băm xào cùng nhau.

– Nêm nếm 1 thìa hạt nêm và nửa thìa muối cho đậm đà (đối với bé đã ăn được gia vị). Xào đến khi thịt chín tới thì tắt bếp.

Xem thêm: giày nike mercurial trắng

– Khi cháo đã nhừ thì múc ra bát, cho thêm thịt lợn và nấm đã phi cùng hành vào và hành lá lên trên.

– Cuối cùng, mẹ hãy mang ra xay nhuyễn để bé ăn không bị mắc nghẹn.

Cháo hạt sen cho bé nấu cùng thịt gà

Nguyên liệu chuẩn bị nấu cháo hạt sen thịt gà cho bé:

30gr gạo tẻ
30gr gạo nếp
200gr thịt gà
50gr hạt sen tươi
30gr đậu xanh
Rau mùi, tía tô
Gia vị cần thiết

Cách nấu cháo gà hạt sen cho bé ăn dặm:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

- Gạo vo sạch ngâm cùng đậu xanh, hạt sen (đã làm sạch vỏ) từ 1-2 tiếng để cho nở mềm.
- Gà làm sạch rồi cho vào nồi hấp cách thủy.
- Khi thịt gà đã chín thì để nguội rồi xé nhỏ thành từng miếng nhỏ.
- Hoặc mẹ cũng có thể luộc chín thịt gà rồi dùng nước luộc gà nấu cháo để giúp bát cháo thêm ngon ngọt hơn.
- Rau thơm rửa sạch, thái nhỏ rồi để riêng ra bát tô.

Bước 2: Nấu cháo

- Cho hỗn hợp đậu xanh, gạo, hạt sen vào nồi và đun sôi trên lửa lớn. Khi sôi thì hạ nhỏ lửa xuống đun liu riu trong khoảng 1 tiếng.
- Khi cháo đã ninh nhừ thì đổ phần thịt gà vào nồi cháo và đảo đều.
- Nêm nếm gia vị vừa miệng (đối với bé đã ăn được gia vị), đổ rau thơm vào rồi tắt bếp. Với bé mới ăn dặm, khả năng nhai còn kém thì mẹ nên đổ vào cối xay, xay cho thật nhuyễn rồi đổ ra nồi, nấu sôi tiếp khoảng 5 phút nữa thì tắt bếp.
- Múc cháo hạt sen nấu gà ra bát, cho bé ăn khi cháo còn ấm nóng.

Xem thêm: Quảng Cáo Vi Phạm Đạo Đức Là Gì Chung Và Khác Biệt Với Vi, Bàn Về Hành Vi Pháp Luật Và Hành Vi Đạo Đức

Ngoài những món cháo hạt sen cho bé ăn dặm trên, mẹ có thể nấu cháo hạt sen với thịt bò, cháo tôm hạt sen, cháo hạt sen nấu cá....

Chuyên mục: Món Ngon

XEM THÊM CÁC THÔNG TIN TẠI: <https://theothao24h.info/>

Bài viết [3 Cách Nấu Cháo Hạt Sen Ngon Miệng Dễ Làm Từ Các Đầu Bếp Tại Gia](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [THETHAO24H.INFO](https://theothao24h.info/).

Nguồn: THETHAO24H.INFO

<https://theothao24h.info/3-cach-nau-chao-hat-sen-ngon-mieng-de-lam-tu-cac-dau-bep-tai-gia/>