

## BÉP CỦA NA

Địa chỉ: 20a Trần Hưng Đạo, Phường Hiệp Phú, Quận 9

Email: [bepcuanablog@gmail.com](mailto:bepcuanablog@gmail.com)

SĐT: 0355626804

Website: <https://bepcuana.com/>

Site google: <https://sites.google.com/view/bepcuana/>

Twitter: <https://twitter.com/i/events/1304282717320704000?s=20>

Folder: [https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX\\_nNleJ](https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX_nNleJ)

Facebook: <https://www.facebook.com/bepcuonavn/>



# Cách nấu cháo yến mạch thịt băm cho bé

**Cách nấu cháo thịt băm yến mạch** thơm ngon tại nhà cho những bà mẹ nội trợ đang có con nhỏ là một trong những món ăn mà đang được rất nhiều bà mẹ quan tâm đến bởi nó vừa tốt vừa cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho bé. Hôm nay Bép Của Na sẽ chia sẻ đến cho bạn **công thức nấu ăn** về **món cháo** cho bé đơn giản dễ làm tại nhà.

## BẾP CỦA NA

Địa chỉ: 20a Trần Hưng Đạo, Phường Hiệp Phú, Quận 9

Email: [bepcuanablog@gmail.com](mailto:bepcuanablog@gmail.com)

SĐT: 0355626804

Website: <https://bepcuana.com/>

Site google: <https://sites.google.com/view/bepcuana/>

Twitter: <https://twitter.com/i/events/1304282717320704000?s=20>

Folder: [https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX\\_nNleJ](https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX_nNleJ)

Facebook: <https://www.facebook.com/bepcuana.vn/>



Nguyên liệu nấu cháo yến mạch

- **Yến mạch:** 50g
- Thịt bò băm: 20g
- Cà rốt: 20g
- Hành lá, ngò cắt nhỏ
- Hành tím
- Và một số gia vị: nước mắm, đường, muối...

## BÉP CỦA NA

Địa chỉ: 20a Trần Hưng Đạo, Phường Hiệp Phú, Quận 9

Email: [bepcuanablog@gmail.com](mailto:bepcuanablog@gmail.com)

SĐT: 0355626804

Website: <https://bepcuana.com/>

Site google: <https://sites.google.com/view/bepcuana/>

Twitter: <https://twitter.com/i/events/1304282717320704000?s=20>

Folder: [https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX\\_nNleJ](https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX_nNleJ)

Facebook: <https://www.facebook.com/bepcuonavn/>



Cách nấu cháo yến mạch đơn giản

Đầu tiên bạn đem yến mạch đi ngâm với nước khoảng 30 phút tùy vào loại yến mạch mà các bạn sử dụng mà ngâm cho nở ra nhé.

Trong lúc ngâm yến mạch thì bạn đi chuẩn bị đi ướp thịt, bạn nên chọn phần thịt thăn của bò như thế sẽ mềm và không có gân, đem thịt đi băm hoặc xay nhuyễn rồi ướp với một ít đường, ít tiêu và ít nước mắm trộn đều và ướp khoảng 5 phút.

Sau đó bạn đi cắt cà rốt thành hạt lựu nhỏ rồi băm nhỏ ra hoặc nếu bé nhà bạn không ăn thô được thì có thể đem xay nhuyễn ra nhé.

Bạn bắt một cái chảo lên bếp cho một ít dầu và hành tím vào phi thơm lên, sau đó cho cà rốt vào xào, đảo đều rồi cho tiếp phần thịt đã ướp khi nãy vào đảo đều khi thấy thịt và cà rốt đã vừa chín tới thì tắt bếp. Đối với những bé không ăn thô thì bạn đem phần cà rốt đã xay nấu cùng với cháo luôn không cần phải xào xơ đem nấu trực tiếp luôn là được.

Tiếp tục bạn đi vớt yến mạch ra một cái rây hay rổ rửa sạch với nước vài lần rồi để ráo, lúc này bạn bắt một nồi nước sôi cho yến mạch vào nấu khoảng 15 phút rồi sau đó cho phần thịt xào khi nãy vào rồi khuấy đều đun khoảng vài phút nữa rồi cho hành, ngò vào rồi nhắc xuống cho ra một cái bát rồi thưởng thức.

## BẾP CỦA NA

Địa chỉ: 20a Trần Hưng Đạo, Phường Hiệp Phú, Quận 9

Email: [bepcuanablog@gmail.com](mailto:bepcuanablog@gmail.com)

SĐT: 0355626804

Website: <https://bepcuana.com/>

Site google: <https://sites.google.com/view/bepcuana/>

Twitter: <https://twitter.com/i/events/1304282717320704000?s=20>

Folder: [https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX\\_nNleJ](https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX_nNleJ)

Facebook: <https://www.facebook.com/bepcuonavn/>



Lợi ích của cháo yến, mạch thịt băm

- Cháo yến mạch thịt băm cung cấp nhiều chất dinh dưỡng cho bé như các vitamin B1, B2, B3, vitamin K và E cùng các dưỡng chất khác.
- Đồng thời thúc đẩy các hoạt động trao đổi chất trong cơ thể làm cho bé tăng trưởng và phát triển toàn diện về mọi mặt.

Lưu ý khi nấu cháo yến mạch

## BẾP CỦA NA

Địa chỉ: 20a Trần Hưng Đạo, Phường Hiệp Phú, Quận 9

Email: [bepcuanablog@gmail.com](mailto:bepcuanablog@gmail.com)

SĐT: 0355626804

Website: <https://bepcuana.com/>

Site google: <https://sites.google.com/view/bepcuana/>

Twitter: <https://twitter.com/i/events/1304282717320704000?s=20>

Folder: [https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX\\_nNleJ](https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX_nNleJ)

Facebook: <https://www.facebook.com/bepcuavn/>



- Đối với những bé mà mới bắt đầu ăn dặm thì các mẹ nên xay nhuyễn hết tất cả nguyên liệu lại với nhau để tránh bé bị hóc khi ăn
- Luân phiên thay đổi các nguyên liệu khi kết hợp với yến mạch như thế sẽ bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho bé
- Không nên nấu cháo quá lâu trên bếp như thế có thể làm mất đi chất dinh dưỡng của yến mạch khi nấu. Cũng không nên nấu quá lỏng hay quá đặc như thế trẻ sẽ mau chán ăn. Với các nấu đơn giản trên thì Bếp Của Na tin chắc là các bà mẹ sẽ làm được món cháo đơn

## BẾP CỦA NA

Địa chỉ: 20a Trần Hưng Đạo, Phường Hiệp Phú, Quận 9

Email: [bepcuanablog@gmail.com](mailto:bepcuanablog@gmail.com)

SĐT: 0355626804

Website: <https://bepcuana.com/>

Site google: <https://sites.google.com/view/bepcuana/>

Twitter: <https://twitter.com/i/events/1304282717320704000?s=20>

Folder: [https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX\\_nNleJ](https://drive.google.com/drive/folders/1i1t01a8xgh2j2zYRru-GAocpuX_nNleJ)

Facebook: <https://www.facebook.com/bepcuavn/>



giản này cho các con của mình rồi. Vừa dễ làm nguyên liệu thì dễ tìm các mẹ nên bỏ túi ngay công thức này để làm món ngon bổ dưỡng này cho con bạn nhé.

Bài viết: [Cách nấu cháo yến mạch thịt băm cho bé](#)

Nguồn: [Tự Học Làm Bánh, Nấu Ăn, Pha Chế Chuyên Nghiệp - Bếp Của Na](#)

Tác giả: [Minh Tân](#)