

## 育儿嫂推荐四种适合宝宝夏季的水果泥辅食

产品名称	育儿嫂推荐四种适合宝宝夏季的水果泥辅食
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

### 产品详情

宝爸宝妈们应该都知道，当**宝宝**  
|<http://www.5cocoi.com>到了一定**年龄**后就要给**宝宝添加辅食**  
|<http://m.5cocoi.com>了。在夏季，如果想要给宝宝补充维生素C和一些**营养**  
素，可以给宝宝添加一些水果泥**辅食**。  
那么哪些水果泥**辅食**适合宝宝夏季食用呢？下面**阿姨**  
|<http://www.aixinbaomu.com>出行MovingSitters的**育儿嫂**  
|<http://m.aixinbaomu.com>就来推荐一下，宝妈们可以借鉴一下哦~

#### 一、梨子泥

食材：梨1个，水适量

做法：

用锅把梨蒸熟。

把熟的梨去皮切丁。

放到搅拌机里搅拌，可适量加水。成泥状**时装**碗即可。

梨子营养好又易于消化，也不容易引起过敏。食用梨子，还有润肺止咳，化痰的功效。

## 二、木瓜泥

食材：木瓜1/4个

把木瓜对半切开。

去籽。

用汤匙将木瓜果肉刮下捣烂。

置于碗中即可。

木瓜中维生素C的含量非常高，是苹果的48倍。

## 三、啤梨牛油果泥

食材：啤梨一只，牛油果一只。

啤梨洗净削皮切块；牛油果用勺子挖出果肉。

倒入料理杯，加适量的水，打成泥。

置于碗中即可。

牛油果是一种**营养价值**非常高的水果，不仅含多种维生素、脂肪和蛋白质，钠钾镁钙等含量也高；啤梨非常适合给宝宝做辅食，打泥不会有梨渣，梨子容易消化还有润肺止咳、降火化痰的功效。

## 四、香蕉泥米粉

食材：选择一只成熟的香蕉，避免生涩的口感。

香蕉去皮切成块。

蒸锅加水烧开，香蕉用小碗装起来，放入蒸屉小火蒸5分钟左右。

把蒸好的香蕉倒入料理杯打成泥，不用加水。

米粉冲好，2勺米粉兑60ml70°的热水，加入香蕉泥，不超过米粉量的1/3，搅拌均匀。

香蕉营养丰富，鲜果肉质软滑、香甜可口，很适合给宝宝做第一个水果辅食添加。

## 五、猕猴桃泥

食材：新鲜猕猴桃果一只

将猕猴桃的果皮去除干净，去除带籽部分。

把猕猴桃压成泥状即可。

猕猴桃号称水果之王。富含维生素C，同时还含有维生素B、P及钙、铁、磷、钾等矿物质。如果宝宝一开始不太喜欢猕猴桃的味道，多试几次之后就会慢慢接受了。

以上就是**阿姨**

出行MovingSitters平台为您整理的有关四种适合宝宝夏季的水果泥辅食的全部内容