Հացահատիկի տաք շիլա՝ մրգով
(1 բաժին)

1 բաժակ 1%-անոց ցածր յուղայնության կամ անյուղ կաթ,
½ բաժակ վարսակի (կամ մեկ այլ տիպի ամբողջական հատիկներից պատրաստված տաք շիլա),
½ բաժակ միրգ (օրինակ՝ հատապտուղ կամ կտրատված ադամաթուզ),
2 թեյի գդալ՝ մանր ծողիկների ձևով կտրատված նուշ կամ որևէ այլ ընկույզ (կամընտրական):

1. Ընկույզը և վարսակը լցրեք միկրոալիքային վառարանի համար նախատեսված սկահակի մեջ:
2. Մոտ 1-2 րոպե բարձր ջերմաստիճանի տակ պահեք միկրոալիքային վառարանի մեջ:
3. Շիլայի վրա միրգ ավելացրեք: Ցանկության դեպքում ընկույզ ավելացրեք:
4. Մատուցեք:

** Ադապտացված է Կալիֆոռնիայի կաթնամթերքի խորհրդի բաղադրատոմսից:*

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Hot Cereal with Fruit Recipe." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.

Հացահատիկի տաք շիլա՝ մրգով
(1 բաժին)

1 բաժակ 1%-անոց ցածր յուղայնության կամ անյուղ կաթ,
½ բաժակ վարսակի (կամ մեկ այլ տիպի ամբողջական հատիկներից պատրաստված տաք շիլա),
½ բաժակ միրգ (օրինակ՝ հատապտուղ կամ կտրատված ադամաթուզ),
2 թեյի գդալ՝ մանր ծողիկների ձևով կտրատված նուշ կամ որևէ այլ ընկույզ (կամընտրական):

1. Ընկույզը և վարսակը լցրեք միկրոալիքային վառարանի համար նախատեսված սկահակի մեջ:
2. Մոտ 1-2 րոպե բարձր ջերմաստիճանի տակ պահեք միկրոալիքային վառարանի մեջ:
3. Շիլայի վրա միրգ ավելացրեք: Ցանկության դեպքում ընկույզ ավելացրեք:
4. Մատուցեք:

** Ադապտացված է Կալիֆոռնիայի կաթնամթերքի խորհրդի բաղադրատոմսից:*

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Hot Cereal with Fruit Recipe." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.