

Cách nấu cháo thịt bò ngon cho bé ăn dặm vừa bổ dưỡng, lại dễ làm



Hội mẹ bỉm sữa hẳn đã quá quen với công thức cháo sườn, cháo thịt gà ăn dặm rồi phải không? Để đổi vị cho con hãy thử cách nấu cháo thịt bò ngon cho bé.

Từ thời điểm 7 tháng đến dưới 1 tuổi, bé yêu đã có thể bắt đầu làm quen với cháo. Trong số những nguyên liệu làm nên món ăn này thì thịt bò được xem là rất bổ dưỡng và có thể dùng kèm với nhiều loại rau củ quả khác nhau nhằm bổ sung thêm chất xơ cho trẻ. Nếu bạn khoăn chưa biết nên nấu món gì hay nấu như thế nào, mời bạn tham khảo ngay cách nấu cháo thịt bò cho bé ngon không thua ngoài hàng sau đây.

Bỏ túi cho mẹ 3 cách nấu cháo thịt bò giúp bé ăn ngon chóng lớn

Cách nấu cháo thịt bò ngon cho bé, không khó, mẹ hãy tham khảo qua một vài công thức sau:

1. Cách nấu cháo thịt bò cà rốt

Cả hai đều là những nguyên liệu dễ tìm mua và rất phù hợp với các bạn nhỏ.

Nguyên liệu:

- Thịt bò thăn: 100g
- Cà rốt: nửa củ
- Gạo nếp, gạo tẻ: mỗi loại 50g

Cách nấu cháo thịt bò cà rốt như sau:

- Hai loại gạo trộn chung với nhau rồi vo sơ, ngâm nước khoảng 2 – 3 giờ, sau đó vo sạch, để ráo nước.
- Cho gạo vào chảo rang đều đến khi gạo hơi có màu vàng là được. Đổ gạo vừa rang vào nồi, cho thêm nước. Khi thấy nước sủi tăm thì bắt đầu thả cà rốt vào ninh tiếp trong khoảng 30 phút.
- Thịt bò rửa sạch, thái nhỏ, cho vào máy xay nhuyễn.
- Quan sát thấy gạo đã nhừ thì tiếp tục cho phần thịt bò xay nhuyễn vào khuấy đều, nấu thêm 10 phút nữa thì tắt bếp.

2. Cách nấu cháo thịt bò cà chua cho bé ăn dặm tuyệt ngon



Món cháo này là một sự kết hợp dinh dưỡng hoàn hảo bởi vitamin C trong cà chua sẽ giúp cơ thể trẻ hấp thụ lượng sắt dồi dào có trong thịt bò. Sắt khoáng chất vô cùng quan trọng với sự phát triển của bé yêu.

Nguyên liệu:

- Gạo: 1 nắm
- Cà chua: 1 quả
- Thịt thăn bò: 30g

Cách nấu cháo thịt bò cà chua cho bé như sau:

- Gạo vo sạch, cho vào nồi nấu với lượng nước vừa đủ đến khi gạo nở bung đều thành cháo.

- Cà chua rửa sạch, bổ đôi rồi loại bỏ hạt
- Cả thịt bò lẫn cà chua đem hấp chín vì cách này sẽ giữ được trọn vẹn độ ngon ngọt cùng các [chất khoáng và vitamin](#) của nguyên liệu. Sau khi hấp xong, bạn cho thịt và cà chua vào nồi cháo nấu cho đến khi thịt chín thơm.
- Để cháo ngon hơn, mẹ là mẹ có thể thêm một ít dầu ô liu ở bước cuối của công thức khi cháo sôi.

3. Cách nấu cháo thịt bò rau mồng tơi

Ngoài sử dụng 2 loại rau củ quả như trên, mẹ có thể tập cho con ăn rau xanh bằng cách nấu cháo thịt bò rau mồng tơi thật ngon cho bé.

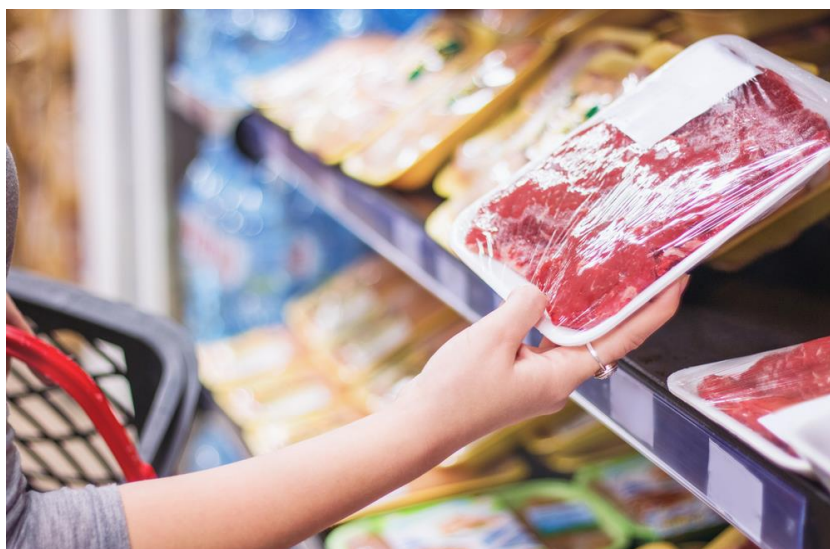
Nguyên liệu:

- Gạo: 1 nắm
- Thịt thăn bò: 20g
- Rau mồng tơi: 10g

Thực hiện:

- Gạo và thịt sẽ làm tương tự như ở hai công thức nấu cháo cho bé ở trên. Riêng rau mồng tơi rửa sạch, đem luộc hoặc hấp chín rồi nghiền nhuyễn.
- Khi cháo sôi thì bạn thả thịt bò vào khuấy đều, thịt chín rồi mới cho mồng tơi vào trộn lên rồi tắt bếp.

Lưu ý trong cách nấu cháo thịt bò cho bé để con ăn ngon và đảm bảo sức khỏe



- Để đảm bảo nguồn dinh dưỡng trong thịt được nguyên vẹn, mẹ là khi xay hay băm nhuyễn thì mẹ nên cho vào một ít nước
- Khi chọn thịt, nên dùng phần thăn không lẫn gân vì có độ mềm vừa phải trẻ sẽ dễ dùng hơn. Thịt ngon là loại có màu đỏ tươi, ấn tay vào sẽ thấy mềm, độ đàn hồi tốt và hơi dính một chút
- Tuy lợi ích là vậy nhưng thịt bò vẫn nằm trong số những loại thực phẩm khó tiêu. Vì thế, mẹ chỉ nên cho trẻ ăn từ 2 – 3 lần/tuần.
- Để trẻ hấp thụ sắt trong thịt tốt, mẹ nên nấu kèm với những loại rau, củ giàu vitamin C như bông cải xanh, [cải bó xôi](#), cải xoăn, rau ngót...
- Cho bé ăn từng ít một và quan sát xem trẻ có bất kỳ [phản ứng dị ứng](#) gì với thịt bò không.
- Nếu thấy trẻ đang gặp vấn đề tiêu hóa thì tuyệt đối mẹ không nên cho con ăn thịt bò nhé.
- Tùy khẩu vị của bé mà mẹ có thể linh động nêm nếm, gia giảm sao cho vừa miệng con. Lưu ý là với các bé dưới 1 tuổi, mẹ không nên nêm bất cứ gia vị nào vào món ăn cho bé (đặc biệt là muối, đường). Nguyên do là thận của trẻ trong độ tuổi này không thể đào thải hết lượng muối, đường dư thừa từ chế độ ăn ra khỏi cơ thể. Điều này gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.