**Đổi thực đơn cuối tuần cho bé với loạt món ăn màu sắc đầy dinh dưỡng**



**Nhân ngày nghỉ, các mẹ hãy tranh thủ nấu cho con những món ăn thật ngon nhé, đảm bảo bé sẽ thích mê.**

* [Mẹ bầu 7 tháng chia sẻ thực đơn ăn uống giúp "vào con không vào mẹ"](https://afamily.vn/me-bau-7-thang-chia-se-thuc-don-an-uong-giup-vao-con-khong-vao-me-20221206101414226.chn)
* [Mẹ bận rộn vẫn "cân" cả thế giới nhờ thực đơn ăn dặm đơn giản, đầy đủ dưỡng chất](https://afamily.vn/me-ban-ron-van-can-ca-the-gioi-nho-thuc-don-an-dam-don-gian-day-du-duong-chat-20221027104727639.chn)
* [Gợi ý thực đơn cho bé từ loạt khay cơm ngon mắt](https://afamily.vn/goi-y-thuc-don-cho-be-tu-loat-khay-com-ngon-mat-20221014113009483.chn)

**1. Mỳ Ý sốt cua**

[](https://afamilycdn.com/150157425591193600/2022/12/30/1110608682097652063-1672116149193-167211614928318686082-1672117822967-1672117823302568161807-1672385855315-1672385856049286385412-1672387150781-1672387150895268378672.jpg)

Nguyên liệu: 1 con cua, cà chua, mỳ Ý, hành tây, tỏi, bơ ghee hữu cơ, syrup thnot, hạt nêm, tiêu, tương cà hữu cơ, lá basil, oregano, whipping cream.

Cách chế biến:

- Cua sơ chế sạch luộc/hấp 10-15p, tách thịt.

- Luộc mỳ Ý với một xíu muối, mềm rồi thì vớt ra trụng với nước lạnh.

- Cà chua, hành tây cắt hạt lựu, hành tỏi băm nhỏ.

- Đun chảy bơ rồi phi thơm hành tỏi, hành tây với nhau.

- Cho thịt cua vào xào với một xíu syrup thnot và hạt nêm.

- Tiếp tục cho cà chua, sốt cà hữu cơ, một ít nước vào, đun lửa nhỏ đến khi sệt lại.

- Rắc thêm lá basil, oregano, tiêu và cho một ít whipping cream vào.

- Cho mì vào đảo đều rồi bày ra đĩa.