



سموذي الشروق

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. أضف جميع المكونات إلى الخلاط واهرسها حتى تصبح ناعمة.
3. يُقدَّم مباشرةً. (بعد بضع دقائق، سيبدأ سموذي بالانفصال).

الأدوات:
خلاط

أدوات الطهي:
أكواب مدرّجة

المكونات

كوب من عصير البرتقال الطبيعي بالكامل
نصف كوب من الزبادي (الفانيليا أو العادي) قليل الدسم
موزة مجمدة
كوبان من السبانخ الطازجة
كوبان من الثلج

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 170
إجمالي الدهون 0.5 جم
الصوديوم 60 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 38 جم
البروتين 5 جرام