



## 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