



بودنغ اليقطين

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

الأدوات: بولة كبيرة

أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

علبة بوزن 15 أونصة من هريس اليقطين

8/1 ملعقة صغيرة ملح

ملعقتان صغيرتان من توابل فطيرة اليقطين أو ملعقة صغيرة من القرفة ونصف ملعقة صغيرة من

الزنجبيل ونصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب

كوب ونصف من الحليب قليل الدسم

1 عبوة (3,4 أونصة) من خليط البودنغ بالفانيليا الفوري

8 قطع بسكويت غراهام أو 1 كوب جرانولا

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. في بولة كبيرة، امزج اليقطين مع الملح وتوابل فطيرة اليقطين.
3. قلب المزيج ببطء في الحليب وامزجه جيدًا.
4. أضف خليط البودنج الفوري وقلب المزيج لمدة دقيقتين حتى يغلظ قوامه.
5. ضعه في الثلاجة حتى يصبح جاهزًا للتقديم.
6. قديمه مع نصف قطعة بسكويت غراهام أو مع ملعقتين كبيرتين من الغرانولا لكل حصة تقديم.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 140 إجمالي الدهون 2 جم الصوديوم 230 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 27 جم البروتين 3 جم