



خليط مكسرات وفواكه مجففة

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات:

بولة كبيرة
طبق تقديم/ وعاء محكم الغلق

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة

المكونات

3 أكواب من حبوب الإفطار (دوائر الشوفان، مربعات الذرة)
نصف كوب من المكسرات (اللوز، البقان، الجوز، إلخ)
نصف كوب من الفاكهة المجففة (الزبيب، التوت البري المجفف قليل السكر، رقائق الموز، إلخ)
نصف كوب من المقرمشات الصغيرة
نصف كوب من رقائق الشوكولاته

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها وأدوات الطهي.
2. تُخلط جميع المكونات معًا وتُخزن في وعاء محكم الغلق.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 210 ملجم	إجمالي الدهون 12 جم	السرعات الحرارية 270
	البروتين 6 جم	إجمالي الكربوهيدرات 42 جم