



# خليط مكسرات وفواكه مجففة

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

## التعليمات

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

الأدوات:

بولة كبيرة  
طبق تقديم / وعاء محكم الغلق

أدوات الطهي:

أكواب مدرجة

## المكونات

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

معلومات تغذوية:

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