



## الفلفل الحار النباتي

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 30 دقيقة | الوقت الإجمالي ساعة واحدة

### التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
2. رش وعاء كبيرًا ببخاخ مانع للالتصاق.
3. يُضاف البصل والفلفل إلى القدر ويُطهyan على نارٍ متوسطة حتى ينضج.
4. أضف المكونات المتبقية وحركها حتى تمتزج واترك الخليط يغلي.
5. قلل الحرارة واترك الخليط يغلي لمدة 30 دقيقة مع التحريك من حين لآخر.

### الأدوات:

لوح تقطيع  
قدر كبير  
فتاحة علب

### أدوات الطهي:

سكين  
ملعقة مسطحة  
ملعقة خلط  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

### المكونات

بخاخ مانع للالتصاق  
بصلة مقطعة إلى مكعبات صغيرة  
حبّتا فلفل رومي أخضر مُقطعتان إلى مكعبات صغيرة  
علبة بحجم 14.5 أونصة من الطماطم الكاملة مع العُصارة بدون ملح مضاف  
علبتان بوزن 15 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة  
علبة بوزن 15 أونصة من الذرة بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة أو كوب وربع ذرة مجمدة  
علبة 15.5 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف، وتصفى وتشتطف  
علبة بوزن 6 أونصات من معجون الطماطم  
ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفلفل الحار  
ملعقة صغيرة من فلفل الكايبين  
نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة (اختياري)  
كوبان من الماء

### معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 290  
إجمالي الدهون 3 جم  
الصوديوم 50 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 56 جم  
البروتين 16 جرام