



الفلل المحشو بالخضروات

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 25 دقائق |
الوقت الإجمالي ساعة و10 دقائق

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة مزج كبيرة
فتّاحة علب
صينية خبز مربعة

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
ملعقة خلط

المكونات

بيضتان
كوب من الحليب المجفف خالي الدسم
كوب ونصف من الأرز البني المطهي
كوب جبن قليل الدسم مبشور ومخلوط
علبة 15 أونصة من الذرة بدون ملح مضاف
بصلة مقطّعة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الثوم
3 حبات فلفل خضراء متوسطة الحجم ومقطّعة إلى أنصاف، مع إزالة البذور والساق
علبة 15 أونصة من الطماطم المقطّعة بدون ملح مضاف، مُصفاة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
3. في بولة كبيرة، اخلط البيض والحليب المجفف الخالي من الدسم والأرز والجبن والذرة والبصل والفلفل الأسود ومسحوق الثوم.
4. ضع أنصاف حبات الفلفل الأخضر في صينية خبز مقاس 9x9 بوصة.
5. انقل المزيج بملعقة إلى أنصاف حبات الفلفل حتى تمتلئ عن آخرها. اسكب الطماطم فوق الفلفل.
6. تُخبز الصينية ما بين 40-45 دقيقة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 260 ملجم	إجمالي الدهون 7 جم	السرعات الحرارية 280
	البروتين 18 جم	إجمالي الكربوهيدرات 39 جم