



# الفلفل المحشو بالخضروات

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 25 دقائق | الوقت الإجمالي ساعة و 10 دقائق

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
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.

## الأدوات:

- لوح تقطيع
- بولة مزج كبيرة
- فتاحة علب
- صينية خبز مربعة مقاس 9x9 بوصة

## أدوات الطهي:

- سكين
- أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة
- ملعقة خلط

## المكونات

### بيضتان

- كوب من الحليب المجفف قليل الدسم
- كوب ونصف من الأرز البني المطهي
- كوب من الجبن قليل الدسم مبشور
- علبة 15 أونصة من الذرة بدون ملح مضاف
- بصلة مقطّعة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
- 3 حبات فلفل خضراء متوسطة الحجم ومقطّعة إلى أنصاف، مع إزالة البذور والساق
- علبة 15 أونصة من الطماطم المقطّعة بدون ملح مضاف، مُصفاة

## معلومات تغذوية:

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