



صلصة تغميس الفاكهة وزبدة الفول السوداني

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

الأدوات:

بولتان صغيرتان
لوح تقطيع
طبق تقديم

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

كوب زبادي عادي قليل الدسم
ثلاثا كوب من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات
6 أكواب من الفاكهة مقطعة إلى شرائح

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية.
2. لتحضير صلصة التغميس، قم بتليين زبدة الفول السوداني في الميكروويف لمدة 10 إلى 20 ثانية على درجة حرارة عالية.
3. قلب الزبادي في زبدة الفول السوداني في بولة صغيرة. برّد الخليط.
4. تُحضّر الفاكهة عن طريق الغسيل والتقطيع.
5. رتب الفاكهة على طبق مع بولة صلصة التغميس في المنتصف. يُغطى الوعاء ويوضع في الثلاجة حتى يصبح جاهزًا للتقديم.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 280
إجمالي الكربوهيدرات 32 جم
إجمالي الدهون 15 جم
البروتين 10 جم
الصوديوم 150 ملجم