



صلصة تغميس الفاكهة وزبدة الفول السوداني

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

التعليمات

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

الأدوات:

بولتان صغيرتان
لوح تقطيع
صحن تقديم

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

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

معلومات تغذوية:

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