



صلصة الفاكهة مع رقائق سكر القرفة

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 45 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع

فتاحة علب

مصفاة

بولة صغيرة

رقائق ألومنيوم

صينية خبز مسطحة

أدوات الطهي:

سكين

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

لتحضير صلصة الفاكهة:

4 أكواب من الفاكهة الطازجة أو المعلبة، مقطعة إلى مكعبات (كتفاحتين صغيرتين، علبة بوزن 15 أونصة من شرائح الخوخ في العصير بعد تصفية الخوخ، و8 أونصات من الفراولة الطازجة) ملعقة صغيرة ونصف من عصير الليمون الأصفر

لتحضير رقائق سكر القرفة:

ربع كوب سكر

ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

6 أقراص من تورتيلا القمح الكامل

بخاخ مانع للالتصاق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية وأغطية العبوات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. أثناء تسخين الفرن قبل التحضير، اخلط مكعبات الفاكهة مع عصير الليمون في بولة متوسطة الحجم. غطها بغلاف بلاستيكي وضعها في الثلاجة حتى وقت التقديم.
4. ضع رقائق التورتيللا في مجموعات على لوح التقطيع، وقطع كل رصة إلى نصفين، وقطع كل نصف إلى ثلاثة شرائح مثلثة لتحضير ما مجموعه 36 قطعة.
5. في بولة صغيرة، يُمزج السكر والقرفة.
6. رش بخاخ للطبخ مانع للالتصاق على الجانب الأمامي والخلفي لعدة شرائح مثلثة من التورتيللا.
7. اغمس الشرائح المثلثة واحدة تلو الأخرى في خليط السكر والقرفة قبل أن يجف الرذاذ. رتب الشرائح المثلثة على الصينية (أو الصواني) المحضرة في طبقة واحدة.
8. عندما تمتلئ صينية (أو صواني) الخبز، تُخبز بين 8-10 دقائق، وتُقلب لمرة واحدة عند منتصف زمن الخبز. إذا كنت تستخدم صينية خبز واحدة فقط، اخبز الدفعة الثانية.
8. تُبرد الرقائق وتُقدّم مع صلصة الفاكهة.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 170	إجمالي الدهون 2 جم	الصوديوم 170 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 37 جم	البروتين 3 جم	