



أصابع الزبادي بالفاكهة المجمدة

عدد الحصص 10 | مدة التحضير 15 دقيقة

الأدوات:

بولة مزج كبيرة
فتّاحة علب
أكواب ورقية
عيدان أصابع المتلجات

أدوات الطهي:

ملعقة كبيرة

المكونات

كوبان من الأناناس المهروس، مُصْفَى من علبة بوزن 20 أونصة من الأناناس الطبيعي 100%
عصير الأناناس
كوبان من الزبادي قليل الدسم
12 أونصة من عصير البرتقال المجمد المركز، مذاق قليلاً

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها وأدوات الطهي.
2. امزج جميع المكونات في بولة مزج كبيرة.
3. قسم المزيج إلى 10 أكواب ورقية.
4. جمدها حتى تتحول إلى سلاش، لمدة 60 دقيقة تقريباً. ضع واحداً من أصابع المتلجات في وسط كل كوب.
5. جمدها حتى تصبح صلبة، لمدة 4 ساعات على الأقل. أخرجها من الكوب الورقي لتناول متلجات الفاكهة.
6. استمتع!

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 270
إجمالي الكربوهيدرات 56 جم
إجمالي الدهون 2 جم
البروتين 9 جم
الصوديوم 90 ملجم