



عجة البيض المخفوق في كوب

عدد الحصص 1 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 7 دقائق

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. في كوبٍ أو بولة آمنة للاستخدام في الميكروويف، توضع الزبدة في الميكروويف لمدة 10 ثوانٍ، أو حتى تذوب الزبدة. أضف البيض والحليب والملح والفلفل الأسود. يُخفق الخليط بقوة حتى يمتزج جيداً ويُضاف إليه بياض البيض.
3. تُضاف الخضروات والجبن المبشور والخبز (في حالة استخدامه). قَلِّب المكونات معاً، وتأكد من أنها موزعة بالتساوي ولم تستقر أسفل الكوب أو البولة. يوضع الكوب أو البولة في الميكروويف ويُطهى بدرجة حرارة عالية لمدة دقيقة واحدة.
4. أخرج الكوب أو البولة، وقَلِّب الخليط باستخدام شوكة، ثم أعدّه إلى الميكروويف في درجة حرارة عالية لدقيقة إضافية. يُقدَّم مباشرةً.

الأدوات:

كوب أو بولة صغيرة آمنة للاستخدام في الميكروويف
لوح تقطيع

أدوات الطهي:

شوكة أو مضرب خفق
سكين

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

ملعقة صغيرة من الزبدة غير المملحة
بيضة كبيرة
ملعقة كبيرة ونصف من الحليب قليل الدسم
رشة من الملح
رشة من الفلفل الأسود
ربع كوب من الخضروات الطازجة (طماطم كرزية مقطعة
إلى أنصاف، بروكلي، بصل، إلخ) مُقطعة إلى مكعبات صغيرة
نصف قطعة من خبز القمح الكامل، مفتتة إلى قطع صغيرة
(اختياري)
ملعقة كبيرة من الجبن المبشور

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 200

إجمالي الدهون 12 جم

الصوديوم 510 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 12 جم

البروتين 12 جرام