



# أصابع الزبادي بالفاكهة المجمدة

عدد الحصص 10 | مدة التحضير 15 دقيقة

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. امزج جميع المكونات في بولة مزج كبيرة.
3. قسم المزيج إلى 10 أكواب ورقية.
4. جمدها حتى تتحول إلى سلاش، لمدة 60 دقيقة تقريبًا. ضع واحدًا من أصابع المثلجات في وسط كل كوب.
5. جمدها حتى تصبح صلبة، لمدة 4 ساعات أخرى على الأقل. أخرجها من الكوب الورقي لتناول مثلجات الفاكهة.

## الأدوات:

بولة مزج كبيرة  
فتّاحة علب  
أكواب ورقية  
عبدان خشبية لأصابع المثلجات

## أدوات الطهي:

ملعقة كبيرة  
أكواب مدرّجة

## المكونات

علبة بوزن 20 أونصة من الأناناس المهروس في العصير، مُصفاة  
كوبان من الزبادي (عادي أو بطعم الفانيليا) قليل الدسم  
علبة بوزن 12 أونصة من عصير البرتقال المركز المجمد، يُذاب قليلاً

## معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 270  
إجمالي الدهون 2 جم  
الصدويوم 90 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 56 جم  
البروتين 9 جم