



بارفيه الزبادي

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

الأدوات:

لوح تقطيع

مصفاة

بولات للتقديم

أدوات الطهي:

سكين

ملعقة لتشكيل طبقات المكونات

المكونات

- 4 أكواب من الفاكهة، طازجة أو مجمدة (موز أو فراولة أو خوخ أو مانجو)
- 3 أكواب من زبادي الفانيлия خالي الدسم
- كوب ونصف من الجرانولا
- ملعقتان كبيرتان من شرائح اللوز (اختياري)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. في حالة استخدام الفاكهة الطازجة، قشرها و/أو قطع أطرافها حسب الحاجة. قطع الفاكهة الطازجة أو المجمدة إلى شرائح بسماكة نصف بوصة.
3. ضع طبقة من ربع كوب من الزبادي داخل كل من أكواب أو بولات التقديم. ضع فوقها ربع كوب من شرائح الفاكهة وملعقتين كبيرتين من الجرانولا.
4. كرر تشكيل الطبقات مرة أخرى، مع الانتهاء بطبقة من الجرانولا.
5. ضع فوقها شرائح اللوز، في حالة استخدامه.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 260
إجمالي الكربوهيدرات 50 جم
إجمالي الدهون 2 جم
البروتين 8 جم
الصوديوم 125 ملجم