



## بارفيه الزبادي

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

### التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. في حالة استخدام الفاكهة الطازجة، قشّرهما 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 الأكواب أو البولات الستة. ضع فوقها ربع كوب من شرائح الفاكهة وملعقتين كبيرتين من الجرانولا.
4. كرر تشكيل الطبقات مرةً أخرى، مع الانتهاء بطبقة من الجرانولا.
5. ضع فوقها شرائح اللوز (في حالة استخدامه).

### الأدوات:

لوح تقطيع  
بولات صغيرة

### أدوات الطهي:

سكين،  
ملعقة لتشكيل طبقات المكونات  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

### المكونات

- 4 أكواب من الفاكهة (طازجة أو مجمدة) مُذابة
- 3 أكواب من زبادي الفانيلا قليل الدسم
- كوب ونصف من الجرانولا
- ملعقتان كبيرتان من اللوز المُقطّع إلى شرائح (اختياري)

### معلومات تغذوية:

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