



مخفوق الأناناس المجمد الأرجواني

عدد الحصص 7 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

التعليمات

الأدوات: خلّاط، بولات تقديم
أدوات الطهي: أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. يوضع الموز والأناناس والتوت ونشا الذرة في خلّاط. تُخفق المكونات حتى يصبح الخليط متجانساً. أضف الحليب بمعدل ملعقة كبيرة في كل مرة مع الخفق بعد كل إضافة حتى الوصول إلى الكثافة المرغوبة.
3. يُقسّم الخليط على 4 بولات؛ ويوضع فوقه التوت أو المكسرات في حالة استخدامها. يُقدّم مباشرةً.

المكونات

موزتان ناضجتان مجمدتان ومقطعتان
كوب من الأناناس المجمد، مقطّع
كوب ونصف من خلطة التوت المجمد
ملعقة كبيرة من نشا الذرة (يُضاف المزيد حسب الحاجة لتحقيق القوام المرغوب)
ربع كوب من الحليب قليل الدسم
طبقات تزيين اختيارية:
نصف كوب من التوت (طازج أو مجمد)
ربع كوب من المكسرات غير المملحة (لوز أو جوز أو بقان)

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 60
إجمالي الدهون 0 جم
الصوديوم 5 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 15 جم
البروتين 1 جرام