



صلصة تغميس اليقطين الكريمي

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

الأدوات:

بولة كبيرة
لوح تقطيع
فتّاحة علب

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
سكين
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرّجة

المكونات

علبة بوزن 15 أونصة من هريس اليقطين
كوب زبادي (فانيليا أو عادي) قليل الدسم
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة (اختياري)
كوبان من الفاكهة (نفاخ، كمثرى، موز، إلخ)، مقطّعة لاستخدامها في صلصة التغميس

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية.
2. في بولة كبيرة، اخلط اليقطين والزبادي والقرفة وجوزة الطيب. قلب الخليط حتى يصبح متجانسًا.
3. يُقدّم على الفور مع المنتجات الزراعية المقطّعة.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 40
إجمالي الكربوهيدرات 9 جم
إجمالي الدهون 0 جم
البروتين 2 جم
الصوديوم 20 ملجم