



# صلصة تغميس اليقطين الكريمي

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

## التعليمات

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

## الأدوات:

بولة كبيرة  
لوح تقطيع  
فتّاحة علب

## أدوات الطهي:

ملعقة خلط  
سكين  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## 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 (تفاح، كمثرى، موز، إلخ)، مقطّعة  
لاستخدامها في صلصة التغميس

## معلومات تغذوية:

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