



إفطار دقيق الشوفان بالموز والقشدة

عدد الحصص 1 | مدة التحضير دقيقتان | الوقت الإجمالي 4 دقائق

التعليمات

الأدوات:
بولة حبوب آمنة للاستخدام في الميكروويف

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية وأغطية العبوات.
2. في بولة حبوب آمنة للاستخدام في الميكروويف، اخلط دقيق الشوفان والملح وقلبهما مع الماء.
3. يوضع في الميكروويف في درجة حرارة عالية لمدة دقيقة واحدة ثم يُقَلَّب. يوضع في الميكروويف في درجة حرارة عالية لمدة دقيقة أخرى ثم يُقَلَّب مجددًا.
4. يوضع في الميكروويف لمدة دقيقة أخرى في درجة حرارة عالية حتى يصل دقيق الشوفان إلى السماكة المرغوبة. قَلِّب المزيج مرة أخرى.
5. يُغَطَّى بالفاكهة والزبادي المُجمد.

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
ملعقة

المكونات

ثلث كوب شوفان سريع الطهي
ثمن ملعقة صغيرة من الملح
ثلاثة أرباع كوب من الماء*
نصف موزة مقطعة إلى شرائح
ربع كوب من الأناناس المعلب بالعصير والمُصَفَّى
ربع كوب فراولة طازجة مقطعة إلى شرائح
نصف كوب زبادي مجمد قليل الدسم
*يجب توخي الحذر من الماء الساخن والبخار عند إخراج الخليط

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 270
إجمالي الدهون 3 جم
الصوديوم 440 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 55 جم
البروتين 9 جم