



# إفطار دقيق الشوفان بالموز والقشدة

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

## الأدوات:

بولة حبوب آمنة للاستخدام في الميكروويف  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة  
ميكروويف

## أدوات الطهي:

ملعقة

## المكونات

ثلث كوب من الشوفان سريع الطهي  
ثمن ملعقة صغيرة من الملح  
ثلاثة أرباع كوب ماء شديد السخونة  
نصف موزة مقطعة إلى شرائح  
ربع كوب من الأناناس المعلب بالعصير والمُصْفَى  
ربع كوب فراولة طازجة مقطعة إلى شرائح  
نصف كوب زبادي مجمد قليل الدسم

## التعليمات

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 مجدداً.
4. يوضع في الميكروويف لمدة دقيقة أخرى في درجة حرارة عالية حتى تصل حبوب الإفطار إلى السماكة المرغوبة. قَلِّب المزيج مرة أخرى.
5. يُغَطَّى بالفاكهة والزبادي المُجمد.

### معلومات تغذوية:

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