



الموز المخبوز على الطراز الكوبي

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 40 دقيقة

الأدوات:

صينية خبز أو صينية خبز مسطحة مقاس 13 x 9 بوصة

أدوات الطهي:

سكين

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق

6 ثمرات موز مُقطّعة إلى شرائح طولية

4 ملاعق كبيرة من السكر البني

3 ملاعق كبيرة من السمن، في شرائح صغيرة

نصف كوب زبيب أو فاكهة مجففة أخرى مقطّعة

ثلث كوب من البقان المقطّع (اختياري)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها وأدوات الطهي.
2. ترش صينية الخبز أو صينية الخبز المسطحة مقاس 13x9 بوصة ببخاخ مانع للالتصاق.
3. رتب الموز المقطع في صينية الخبز أو الصينية المحضرة.
4. وزعه بالتساوي مع السكر البني وقطع السمن والزبيب والبقان في حالة استخدامها.
5. يُخبز بدرجة حرارة 350 لمدة 30 دقيقة.

معلومات تغذية:

الصوديوم 50 ملجم	إجمالي الدهون 6 جم	السعرات الحرارية 210
	البروتين 2 جم	إجمالي الكربوهيدرات 42 جم