



## الخضروات من 4 مكونات من 4 مكونات

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 16 دقيقة أو 4 ساعات |  
الوقت الإجمالي 20 دقيقة أو 4 ساعات

### الأدوات:

مقلاة  
بولة صغيرة  
مناشف ورقية  
قدر كبير أو وعاء طهي بطيء

### أدوات الطهي:

ملعقة مسطحة أو ملعقة خلط  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

نصف رطل من البروتين: لحم مفروم خالٍ من الدهون بنسبة 85% (لحم بقرى أو ديك رومي)  
أو علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا الحمراء بدون ملح مضاف مصفاة ومغسولة  
زجاجة بحجم 64 أونصة من عصير الخضروات منخفض الصوديوم  
عبوة 32 أونصة من الخضروات المشكل المجمد  
ملعقة كبيرة من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. في حالة استخدام اللحم البقري المفروم أو الديك الرومي، يُطهى في مقلاة متوسطة الحجم إلى أن يختفي اللون الوردي، لمدة 6 دقائق تقريبًا. صفي الدهون في بولة مبطنة بمنشفة ورقية وتخلص منها.
3. يُمزج البروتين المفضل لديك (إما اللحم البقري أو الديك الرومي المفروم المطهو أو الفاصوليا) وعصير الخضروات والخضروات المجمدة والتوابل الإيطالية في جهاز طهي بطيء ويُطهى على نارٍ منخفضة لمدة 4 ساعات. في حالة استخدام البوتاجاز، اخلط المكونات في قدرٍ كبير واتركها على نارٍ متوسطة لمدة 10 دقائق.

### معلومات تغذية:

الصوديوم 90 ملجم	إجمالي الدهون 5 جم	السرعات الحرارية 240
	البروتين 11 جم	إجمالي الكربوهيدرات 40 جم