



## بودنغ اليقطين

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

### التعليمات

الأدوات: بولة كبيرة  
أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة  
وملاعق للمعايرة

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. في بولة كبيرة، امزج اليقطين مع الملح وتوابل فطيرة اليقطين.
3. قلب المزيج ببطء في الحليب وامزجه جيدًا.
4. أضف خليط البودنغ الفوري وقلب المزيج لمدة دقيقتين حتى يغلظ قوامه.
5. ضعه في الثلاجة حتى يصبح جاهزًا للتقديم.
6. قَدِّمه مع نصف قطعة بسكويت غراهام أو مع ملعقتين كبيرتين من الغرانولا لكل حصة تقديم.

### المكونات

علبة بوزن 15 أونصة من هريس اليقطين  
8/1 ملعقة صغيرة ملح  
ملعقتان صغيرتان من توابل فطيرة اليقطين أو ملعقة صغيرة  
من القرفة ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل ونصف  
ملعقة صغيرة من جوزة الطيب  
كوب ونصف من الحليب قليل الدسم  
1 عبوة (3,4 أونصة) من خليط البودنغ بالفانيليا الفوري  
8 قطع بسكويت غراهام أو 1 كوب جرانولا

### معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 140  
إجمالي الدهون 2 جم  
الصوديوم 230 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 27 جم  
البروتين 3 جرام