



سلطة فاكهة الشتاء

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات: فتّاحة علب، مصفاة/ شبكة تصفية، لوح تقطيع، بولة متوسطة الحجم، أكواب مدرّجة

أدوات الطهي: سكين، ملعقة خلط

المكونات

علبة بوزن 20 أونصة من قطع الأناناس معلبة بالماء أو العصير، مُصفاة
ثمرتان من الكمثرى، مُقطعتان إلى قطع بحجم لقيمات أو علبة بوزن 15 أونصة من
شرائح الكمثرى المعلبة بالماء أو العصير، مُصفاة
علبة بوزن 16 أونصة من شرائح الخوخ المعلبة بالماء أو العصير، مُصفاة
علبة بوزن 16 أونصة من ثمار المشمش المقطعة إلى أنصاف معلبة بالماء أو
العصير، مُصفاة
نصف كوب من زبادي الفانيليا
كوب جرانولا (اختياري)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. في بولة متوسطة الحجم، اخلط الفاكهة معًا حتى تمتزج جيدًا.
3. أضف الزبادي وامزج الخليط برفق.
4. استخدم ملعقة لوضع مزيج الفاكهة في بولات التقديم ورشها بالجرانولا، في حالة استخدامها.

معلومات تغذية:

السعرات الحرارية 130
إجمالي الكربوهيدرات 32 جم
إجمالي الدهون 0.5 جم
البروتين 2 جم
الصوديوم 20 ملجم