



سلطة فاكهة الشتاء

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

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 معًا برفق.
4. استخدم ملعقة لوضع مزيج الفاكهة في بولات التقديم ورشها بالجرانولا، في حالة استخدامها.

الأدوات:

فتاحة علب
لوح تقطيع
بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

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

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 130
إجمالي الدهون 0.5 جم
الصدويوم 20 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 32 جم
البروتين 2 جرام