



بولة سموذي

عدد الحصص 1 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح والفاكهة الطازجة (في حالة استخدامها) وأدوات الطهي.
2. اخلط جميع المكونات باستثناء طبقة التزيين في وعاء الخلاط. اخفق المكونات بسرعة منخفضة حتى تمتزج، سيكون المزيج كثيف القوام. إذا دعت الحاجة، توقف عن خفق المكونات، وارفع وعاء الخلاط من على القاعدة، وقبّل المزيج بعناية لإعادة توزيع المكونات.
3. انقل خليط السموزي إلى بولة ورشّ عليه طبقة التزيين.

الأدوات:

لوح تقطيع
خلّاط
بولة

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

نصف كوب من الحليب قليل الدسم أو الزبادي قليل الدسم
كوب من الفاكهة المجمدة
موزة مجمدة
كوب من اللفت الطازج أو السبانخ الطازجة (اختياري)
كوب ثلج
طبقات تزيين اختيارية: فاكهة طازجة مقطعة إلى شرائح،
مكسرات، جرانولا، جوز الهند المبشور غير المُحلى، إلخ.

أفكار مقترحة للنكهة:

استوائية: جرب استخدام عصير البرتقال بدلاً من الحليب أو الزبادي. استخدم الفاكهة مثل المانجو أو الأناناس أو الخوخ.

شوكولا زبدة الفول السوداني: بدلاً من الفاكهة المجمدة، استخدم موزة مجمدة إضافية ليصبح المجموع موزتين. وأيضًا، أضف ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو وملعقتين كبيرتين من زبدة الفول السوداني.

خليط التوت: جرب استخدام أنواع مختلفة مجمدة من التوت، أو حتى خلطة التوت المجمد. نقترح استخدام توت العليق، التوت الأحمر، و/ أو الفراولة.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 170

إجمالي الدهون 2.5 جم

الصوديوم 100 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 32 جم

البروتين 8 جرام