



الحشوة بالخضروات

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 19 دقيقة

الأدوات:

بولة صغيرة آمنة للاستخدام في الميكروويف
بولة كبيرة
ملاعق معايرة
صحن كسرولة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

المكونات

رطل من الخضروات المجمدة، مُذوّبة
ملعقة كبيرة من السمن
عبوة بوزن 6 أونصات من الحشوة منخفضة الصوديوم
علبة بوزن 14 أونصة من مرق الدجاج
ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ربع كوب من الماء (اختياري)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها وأدوات الطهي.
2. يُذوّب السمن بوضعه في الميكروويف في بولة صغيرة وآمنة للاستخدام في الميكروويف لمدة 20 ثانية.
3. توضع الخضروات المُذوّبة في بولة مزج كبيرة. يُسكب السمن المذاب على الخضروات. قلب الخليط حتى يمتزج.
4. أضف مزيج الحشوة والمرق ومسحوق الثوم. قلب الخليط حتى يمتزج.
5. يُغرف إلى صحن الكسرولة. يوضع في الميكروويف في درجة حرارة عالية لمدة 10-12 دقيقة حتى يصبح ساخناً في المنتصف.
6. إذا بدت الحشوة جافة، يُضاف نصف كوب ماء وتوضع في الميكروويف لدقيقتين.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 400 ملجم

إجمالي الدهون 2.5 جم

البروتين 3 جم

السعرات الحرارية 70

إجمالي الكربوهيدرات 11 جم

توفر هذه المؤسسة تكافؤ الفرض. <http://www.section508.gov/> تم تمويل هذه المادة من خلال برنامج المساعدة الغذائية التكميلية التابع لوزارة الزراعة الأمريكية —SNAP.