



الحشوة بالخضروات

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. يُذوّب السمن بوضعه في الميكروويف في بولة صغيرة وأمنة للاستخدام في الميكروويف لمدة 20 ثانية.
3. توضع الخضروات المذابة 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 المزيج في 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 أخريين.

الأدوات:

بولة صغيرة آمنة للاستخدام في الميكروويف
بولة كبيرة
صحن كسرولة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

عبوة 16 أونصة من خلطة الخضروات المجمدة
ملعقة كبيرة من الزبدة أو السمن
عبوة بوزن 6 أونصات من الحشوة منخفضة الصوديوم
علبة بوزن 14 أونصة من مرق الدجاج منخفض الصوديوم
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ربع كوب من الماء (اختياري)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 70
إجمالي الدهون 2.5 جم
الصوديوم 400 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 11 جم
البروتين 3 جم