



صلصة تغميس فاصوليا بينتو

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات. في حالة استخدام الفاصوليا المجففة، تُحضّر حسب الإرشادات على العبوة.
2. في حالة استخدام الفاصوليا المجففة، تُحضّر بالنقع السريع حسب الإرشادات على العبوة. ثم تُطهى الفاصوليا وفقاً لتعليمات العبوة
3. تُضاف الفاصوليا إلى كيس كبير بسحاب إغلاق. اضغط الكيس لإخراج الهواء الزائد من الكيس وأغلقه. اهرس الفاصوليا بأصابعك حتى يصبح قوام الفاصوليا ناعماً.
4. يُضاف الزبادي والصلصة إلى الكيس. أعد إغلاق الكيس واهرس المحتويات بأصابعك حتى تمتزج جيداً.
5. يُقدّم مباشرةً مع الخضروات المقطعة لتوها أو يوضع في الثلاجة لمنحه قواماً أكثر تماسكاً.

الأدوات:

كيس إغلاق بلاستيكي كبير بسحاب
فتّاحة علب

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

علبة بوزن 15 أونصة من فاصوليا بينتو بدون ملح مضاف،
مُصفاة ومغسولة بالماء أو كوبان من فاصوليا بينتو المجففة
الجاهزة (حوالي ثلثي كوب من الفاصوليا المجففة)
نصف كوب زبادي عادي قليل الدسم
نصف كوب من الصلصة
خضروات مقطّعة لتحضير صلصة التغميس

طبقات تزيين اختيارية: جبن مبشور، طماطم مقطّعة أو بصل
مقطّع، كزبرة، فلفل الهالابينو، إلخ.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 60
إجمالي الدهون 0.5 جم
الصوديوم 125 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 9 جم
البروتين 4 جرام