



المعكرونة بالجبن في الكوب

عدد الحصص 1 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 8 دقائق

الأدوات:

كوب كبير (حوالي كوبين ونصف أو 20 أونصة)
طبق

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة
ملعقة

المكونات

نصف كوب من معكرونة الحبوب الكاملة غير المطهية أو معكرونة باستا صغيرة أخرى
نصف كوب من الماء
نصف كوب من الخضروات (بروكلي بصل، فلفل رومي، جزر، إلخ)، مقطّعة قطع صغيرة
نصف كوب من جبنة الشيدر المبشورة
طبقات التزيين الاختيارية حسب الرغبة: ملح، فلفل أسود، صلصة حارة
بخاخ مانع للالتصاق

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. في كوب كبير آمن للاستخدام في الميكروويف، رش بخاخًا مانعًا للالتصاق وأضف المعكرونة والماء. استخدم الباستا ذات الشكل الصغير مثل المعكرونة على شكل الكوع أو الأورزو - لن تنجح الوصفة مع أشكال المعكرونة الكبيرة مثل الروتيني أو البنيه وغيرها.
3. ضع الكوب على طبق كبير. يوضع في الميكروويف بطاقة كاملة لمدة دقيقة واحدة.
4. أخرج الكوب من الميكروويف وقلّب المعكرونة، احرص على إزالة أي حبات معكرونة ملتصقة بأسفل الكوب.
5. يوضع في الميكروويف لمدة دقيقة أخرى ويُقلّب مرة أخرى.
6. أضف الخضروات واستمر في طهي الخليط بالميكروويف على فترات من 30 ثانية، مع التحريك بين كل مرة وأخرى. يُطهى حتى تصبح المعكرونة طرية. إذا أصبحت المعكرونة جافة، أضف ملعقة كبيرة من الماء.
7. بصورة سريعة، أضف الجبن وقم بالتحريك حتى يذوب الجبن تمامًا ويغطي المعكرونة بشكل متجانس. أضف الملح والفلفل الأسود والصلصة الحارة (في حالة استخدامها). يُقدّم مباشرةً.

معلومات تغذوية:

| | |
|---------------------|----------|
| السعرات الحرارية | 470 |
| إجمالي الكربوهيدرات | 60 جم |
| إجمالي الدهون | 15 جم |
| الصوديوم | 380 ملجم |
| البروتين | 27 جم |