



رغيف اللحم الصغير في الكوب

عدد الحصص 1 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 17 دقيقة

الأدوات:

مبشرة

لوح تقطيع

كوب متوسط الحجم آمن للاستخدام في الميكروويف (بسعة حوالي 15 أونصة)

أدوات الطهي:

سكين

ملعقة خلط أو ملعقة مسطحة

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق

ربع رطل من اللحم البقري المفروم قليل الدهن (85% أو أقل دهناً)

ملعقتان كبيرتان من الشوفان سريع الطهي

ملعقة كبيرة ونصف من صلصة الكاتشب ذات سكر وصوديوم مخفض

ثمن ملعقة صغيرة من الملح

ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

ملعقتان صغيرتان من الحليب قليل الدسم

ثلاث بصلية صغيرة مقطعة إلى مكعبات

ربع كوب من الجزر المبشور

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. تُمزج جميع المكونات في بولة مزج صغيرة وتُحرَّك حتى تمتزج.
3. رش الكوب الآمن للاستخدام في الميكروويف ببخاخ مانع للالتصاق.
4. اغمر خليط اللحم البقري برفق في المزيج. اصنع فتحة صغيرة في المركز، تمتد حتى القاع.
5. يوضع في الميكروويف في درجة حرارة عالية لمدة دقيقتين، أو حتى يُطهى اللحم تمامًا ويتخلص من اللون الوردي.

معلومات تغذية:

الصوديوم 580 ملجم	إجمالي الدهون 12 جم	السعرات الحرارية 290
	البروتين 23 جم	إجمالي الكربوهيدرات 21 جم