



# رغيف اللحم الصغير في الكوب

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

## 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.

## الأدوات:

مبشرة  
لوحة 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  
ثلث بصلة صغيرة مقطعة إلى مكعبات  
ربع كوب من الجزر المبشور

## معلومات تغذية:

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