



طبق الحمص بعد المدرسة

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

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. استخدم المصفاة لتصفية حبات الحمص. تخلصي من السائل.
3. في بولة الخلاط أو محضر الطعام، اخلط حبوب الحمص والثوم وعصير الليمون والكمون والزيت والفلفل. امزج بسرعة بطيئة حتى تُهرس حبات الحمص وتحقق قوامًا ناعمًا.
4. أضف مع التحريك نصف كوب من الزبادي أو ملعقتين كبيرتين من الماء بواسطة ملعقة.
5. للحصول على أفضل النتائج، ضعه في الثلاجة لعدة ساعات أو طوال الليل حتى تمتزج النكهات.

الأدوات:

فتّاحة علب

مصفاة

خلاط أو محضر طعام

أدوات الطهي:

ملعقة تحريك

أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

علبة 15 أونصة من حبوب الحمص بدون ملح مضاف
فصان من الثوم أو ملعقتان صغيرتان من مسحوق الثوم
ملعقة كبيرة ونصف عصير ليمون (حوالي ليمونة)
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
8/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
نصف كوب زبادي عادي قليل الدسم
ملعقتان كبيرتان من الماء

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 80

إجمالي الدهون 4.5 جم

صوديوم 0 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 9 جم

بروتين 3 جم