



بولة التفاح المقرمش بالزبادي

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، والفاكهة، وأدوات الطهي.
2. امزج الزبادي والقرفة في بولة متوسطة الحجم. يضاف التفاح ويُقَلَّب حتى يغطيه المزيج.
3. يقسم خليط التفاح إلى بولتين وتوضع فوقه الجرانولا.

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

تفاحة مقشرة ومقطعة
كوب زبادي قليل الدسم بالفانيليا
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
ربع كوب من الجرانولا مع الفاكهة المجففة والمكسرات

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 180
إجمالي الدهون 3 جم
الصوديوم 95 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 31 جم
البروتين 8 جرام