



بولة التفاح المقرمش بالزبادي

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

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

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.

معلومات تغذية:

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