



سموزي الأناناس الاستوائي

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

الأدوات:

خلاط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
فتّاحة علب

أدوات الطهي:

غير متاح

المكونات

علبة بوزن 20 أونصة من الأناناس المهروس في العصير
نصف كوب من حليب جوز الهند الخفيف المعلب
كوب ثلج

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. افتح علبة الأناناس، ولا تصفيه. احتفظ بالعصير.
3. ضع الأناناس مع العصير وحليب جوز الهند والثلج في الخلاط.
4. يُضرب المزيج في الخلاط حتى يصبح متجانسًا.

معلومات تغذوية:

| | | |
|------------------|--------------------|---------------------------|
| الصوديوم 10 ملجم | إجمالي الدهون 1 جم | السرعات الحرارية 130 |
| | البروتين 1 جم | إجمالي الكربوهيدرات 31 جم |