



سموذي الأناناس الاستوائي

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

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 والتلج في الخلاط.
4. يُضرب المزيج في الخلاط حتى يصبح متجانساً.

الأدوات:

خلاط
فتّاحة علب

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

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

معلومات تغذوية:

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