



ألواح الزبادي المجمد بالتوت

عدد الحصص 15 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 3 ساعات

الأدوات: صينية خبز مسطحة، رقائق ألومنيوم أو ورق مشمع
أدوات الطهي: ملعقة مسطحة، سكين كبير، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 2 كوب زبادي بالفانيليا قليل الدسم
- 10 حبات فراولة، مقطّعة
- 1 كوب توت، مقطّع
- 1 كوب توت العليق
- 3 ملاعق كبيرة رقائق جوز هند غير محلّاة
- 2 ملعقة كبيرة لوز مقطّع شرائح

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. افرد رقائق الألومنيوم في صينية الخبز المسطحة.
3. ضَع طبقة رقيقة من الزبادي (بسُّمك 4/1 بوصة أو أقل) وافردھا بالتساوي فوق صينية الخبز المسطحة.
4. رُش الفراولة، وتوت العليق، والتوت، ورقائق جوز الهند، واللوز المقطَّع شرائح فوق الزبادي. اضغط برفق لتتأكد من أن التوت، وجوز الهند، واللوز داخل الزبادي.
5. اتركها تتجمد لمدة 3 ساعات على الأقل.
6. دَعها تهادأ على المنضدة لمدة 5 دقائق تقريبًا. قَطِّع اللحاء فورًا إلى عدة قطع. قدمها فورًا أو احفظها في وعاء محكم الغلق في المجمد لمدة تصل إلى شهرين.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 60 إجمالي الدهون 1,5 جم الصوديوم 20 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 9 جم البروتين 2 جم