



# شوربة الدجاج والأرز

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 50 دقيقة

## الأدوات:

لوح تقطيع  
قدر كبير بغطاء

## أدوات الطهي:

سكين  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

6 أكواب من مرق الدجاج منخفض الصوديوم  
كوب دجاج مطهي ومُقَطَّع إلى مكعبات  
كوب من الأرز البني غير المطهي  
كوب وثلاثة أرباع من الخضروات الطازجة (مثل: البطاطا، الجزر، الكرفس، الكرنب، إلخ)، مقطّعة أو  
علبة بوزن 12 أونصة من خلطة الخضروات المجمدة  
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم  
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود  
ربع ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)  
ملعقة كبيرة من البقدونس المجفف

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والخضروات وأدوات الطهي.
2. ضع الدجاج المطهي والمرق والأرز غير المطهي في وعاء كبير على نارٍ عالية. اترك الخليط يغلي.
3. اخفض الحرارة، وغطي القدر، واتركه يغلي على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
4. تُضاف الخضروات المقطّعة والتوابل ويُترك الخليط يغلي لمدة 10 إلى 15 دقيقة على نار هادئة حتى تصبح الخضروات طرية.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 880 ملجم	إجمالي الدهون 3 جم	السعرات الحرارية 290
	البروتين 21 جم	إجمالي الكربوهيدرات 40 جم