



شوربة الدجاج والأرز

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

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.

الأدوات:

لوح تقطيع
قدر كبير بغطاء

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

6 أكواب من مرق الدجاج منخفض الصوديوم
كوب من الدجاج المطهي، مُقَطَّع إلى مكعبات
كوب من الأرز البني غير المطهي
كوب وثلاثة أرباع من الخضروات الطازجة المقطّعة
(بطاطا، جزر، كرفس، كرنب، إلخ)، أو علبة بوزن 12
أونصة من خلطة الخضروات المشكّلة المجمدة
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
ربع ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
ملعقة كبيرة من البقدونس المجفف

معلومات تغذوية:

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