



بارفيه أعواد الكرفس

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

الأدوات: مقشرة آمنة، طبق
أدوات الطهي: سكين أو ملعقة مسطحة، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 2 أعواد كرفس
- 2 ملعقة كبيرة جبن كريمي قليل الدسم أو 2 ملعقة كبيرة زبدة جوز (مثل زبدة الفول السوداني، أو زبدة اللوز، أو زبدة عباد الشمس)
- 2 ملعقة صغيرة جرانولا
- 4/1 كوب فواكه، مقطّعة شرائح (مثل الفراولة، أو التفاح، أو العنب، أو الكمثرى)

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. مرر المقشرة الآمنة على ظهر الكرفس لتقشير خيوط الكرفس. قطع أعواد الكرفس إلى قطعتين أو ثلاث قطع.
3. ضَع أعواد الكرفس في الطبق. افرِد الجبن الكريمي أو زبدة الجوز باستخدام الملاعة على الجزء الداخلي من كل عود من أعواد الكرفس حتى يتوزع بالتساوي.
4. رُش الأعواد بالجرانولا وغطها بشرائح الفواكه الطازجة، واضغط على طبقة التزيين حتى تلتصق بالحشوة الموجودة داخل الكرفس.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 50 إجمالي الدهون 3 جم الصوديوم 80 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 5 جم البروتين 2 جم