



ناتشوز التفاح

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

الأدوات:

بولة آمنة للاستخدام في الميكروويف
طبق كبير
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

المكونات

ربع كوب من رقائق الشوكولاته الداكنة
ثلث كوب من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات
نفاحتان، مقطعتان إلى شرائح
ثلث كوب من المقرمشات المفرومة
نصف كوب مقطّع مكسرات
ربع كوب فاكهة مجففة مثل الزبيب الذهبي أو التوت البري المجفف قليل السكر

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. تُضاف رقائق الشوكولاته الداكنة وزبدة الفول السوداني إلى بولة صغيرة آمنة للاستخدام في الميكروويف. يوضع في الميكروويف لمدة 10 ثوانٍ، ثم يُخرج ويُقلّب بلطف. يوضع في الميكروويف مجددًا لمدة 10 ثوانٍ في كل مرة حتى تذوب زبدة الفول السوداني ورقائق الشوكولاته معًا في صلصة قابلة للسكب.
3. رتب شرائح التفاح في طبقة واحدة على طبق تقديم كبير.
4. باستخدام ملعقة، يرشّ بنصف مزيج الشوكولاته الداكنة وزبدة الفول السوداني على شرائح التفاح، ثم رشها بالبسكويت المملح والمكسرات والفاكهة المجففة.
5. رش المزيج المتبقي من رقائق الشوكولاته الداكنة وزبدة الفول السوداني.

معلومات تغذوية:
السعرات الحرارية 420
إجمالي الكربوهيدرات 45 جم
إجمالي الدهون 24 جم
البروتين 12 جم
الصوديوم 200 ملجم