



## ناتشوز التفاح

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

### 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 ويُقَلَّب بلطف. يوضع في الميكروويف مجددًا لمدة 10 ثوانٍ في كل مرة حتى تنوب زبدة الفول السوداني ورقائق الشوكولاته معًا في صلصة قابلة للسكب.
3. رتب شرائح التفاح في طبقة واحدة على طبق تقديم كبير.
4. يُرش بملعقة نصف مزيج الشوكولاته الداكنة وزبدة الفول السوداني على شرائح التفاح، ثم رشها بالبسكويت المملح والمكسرات والفاكهة المجففة.
5. رش المزيج المتبقي من خليط الشوكولاته الداكنة وزبدة الفول السوداني.

### الأدوات:

بولة آمنة للاستخدام في الميكروويف  
طبق كبير

### أدوات الطهي:

ملعقة خلط  
أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

### المكونات

ربع كوب من رقائق الشوكولاته الداكنة  
ثلث كوب من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات  
تفاحتان، مقطعتان إلى شرائح  
ثلث كوب من البسكويت المملح، مقطَّع  
نصف كوب من المكسرات غير المملحة المقطَّعة  
ربع كوب من الفاكهة المجففة (الزبيب، التوت البري المجفف  
قليل السكر، إلخ)

### معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 420  
إجمالي الدهون 24 جم  
الصوديوم 200 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 45 جم  
البروتين 12 جرام