



سموذي البروتين بتوت العليق

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

الأدوات:

خلّاط

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

ثلاثة أرباع كوب من توت العليق المجمد
موزة ناضجة
كوب حليب منزوع الدسم
3 أونصات توفو حريري
نصف كوب من عصير البرتقال (عصير برتقالة واحدة)
ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض، حوالي نصف ليمونة (اختياري)

التعليمات

1. تُمزج جميع المكونات في خلّاط.
2. تُخفق المكونات حتى يصبح المزيج ناعماً تماماً.
3. يُقدّم مباشرةً.
4. ضع ما يتبقى منه في الثلاجة خلال ساعتين.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 180
إجمالي الكربوهيدرات 34 جم
إجمالي الدهون 2 جم
البروتين 8 جم
الصوديوم 70 ملجم