



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز مراكز
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

وصفة

مفن البيض بالخضار



الأدوات:

فرن - صينية كب كيك - شوكة



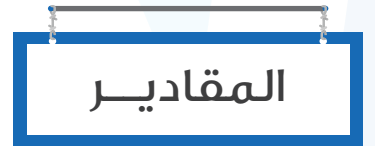
الكمية تكفي

لحصتين



مدة التحضير

30 دقيقة



المقادير



2 بيضة حجم متوسط

مكعبين صغيرين جبن فيتا

1 طماطم كرزي مقطع

½ كوب سبانخ طازج

ملح وفلفل أسود

01 اطبخ السبانخ على نار متوسطة حتى تصبح طرية ويقل حجمها.

02 باستخدام الشوكة، اخفق البيضة في وعاء الكب كيك جيدا حتى يصبح لون الخليط أصفر

03 أضف الجبنة والخضار إلى خليط البيض وأخلط جيدا لتتأكد من امتزاج المكونات

04 أدخل الصينية في الفرن على درجة 160 سيلزية

05 اتركها لمدة 10 إلى 20 دقيقة مع المتابعة

ملاحظة: ممكن تحضير البيض مساء وتركه يبرد ثم تسخينه صباحا قبل تناوله



طريقة التحضير

المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 2
حجم الحصة (70 غرام)

70 سعرة حرارية

1 كربوهيدرات (غ)

0 الألياف الغذائية (غ)

0 سكريات مضافة (غ)

7 بروتين (غ)

4.5 دهون (غ)