



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



مركز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

# وصفة شوربة البروكلي والنعناع



الكمية تكفي  
8 أشخاص



مدة الطبخ  
15 دقيقة



مدة التحضير  
5 دقائق

- 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- 1 بصل مقطع
- بروكلي مفروم (600 جرام)
- 250 مل حليب قليل الدسم
- 1000 ملل مرقة خضار
- حفنة من أوراق النعناع



المقادير

- 01 نسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، نضيف البصل حتى يذبل لمدة 5 دقائق
- 02 نضيف البروكلي والمرق. نترك المزيج حتى يغلي ومن ثم نخفف الحرارة ويترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج البروكلي

- 03 نضع المزيج في محضرة الطعام أو الخلاط مع أوراق النعناع ونخلط حتى القوام المطلوب. نعيد تسخينها وتقديم حارة



طريقة التحضير

## المعلومات الغذائية

لكل كوب (250 مل)

51 سعرة حرارية

7 جرام كربوهيدرات

3.5 جرام بروتين

1 جرام دهون