



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

وصفة

سلطة الفواكة الوردية



الأدوات:

إناء عميق - ملعقة - أداة خفق - مريلة



الكمية تكفي
10 أشخاص



مدة التحضير
20 دقائق

- | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 200 ملل حليب | <input type="checkbox"/> | 1 كوب توت أزرق |
| <input type="checkbox"/> | ½ علبة روب يوناني | <input type="checkbox"/> | 1 كوب توت أحمر |
| <input type="checkbox"/> | 1 ملعقة طعام كبيرة بودرة فانيليا | <input type="checkbox"/> | 1 كوب توت أسود |
| <input type="checkbox"/> | ¼ كوب شراب القيقب | <input type="checkbox"/> | 1 كوب قطع فراولة |
| | | <input type="checkbox"/> | 1 كيس توت مجمد 400 جرام |



المقادير



01 امزج الفاكهة المجمدة في محضرة الطعام حتى تتشكل عجينة سميقة

02 في وعاء الخلط، وبالخفافة، اخلط الفاكهة مع الزبادي وأضف الحليب ببطء

03 أضف بودرة الفانيليا واخلط جيدا

04 أضف شراب القيقب للخليط و ممكن زيادته على حسب الذوق

05 أضف الفواكة الطازجة للوعاء

06 يقدم بارد



طريقة التحضير

المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 10
حجم الحصة 140 جرام

80 سعرة حرارية

19 كربوهيدرات (غ)

4 الألياف الغذائية (غ)

5 سكريات مضافة (غ)

3 بروتين (غ)

1 دهون (غ)