



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



مركز  
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

وصفة

# فشار قليل السعرات



الأدوات:

كيس ورق - مايكروويف



الكمية تكفي

لشخص واحد



مدة التحضير

5 دقائق

- 2 ملعقة طعام حبوب الفشار
- بخاخ الزيت (كانولا او زبدة او زيت زيتون)
- ملح
- توابل حسب الرغبة

## المقادير



## المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 1  
حجم الوصفة 25 جرام

80 سعرة حرارية

19 كربوهيدرات (غ)

4 الألياف الغذائية (غ)

0 سكريات مضافة (غ)

3 بروتين (غ)

1 دهون (غ)

01 في الكيس الورقي، أضف  
حبوب الذرة، الزيت والملح  
والتوابل و اخلط جيدا

02 اطو الكيس من الأعلى مرتين

03 ضعه في الميكروويف لمدة  
تتراوح بين 1-2 دقيقة

04 توقف عندما يبدأ صوت  
الفرقة بالتباطؤ



## طريقة التحضير