



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
Center

وصفة

فطيرة القمح الكامل



الأدوات:

وعاء عميق - ورق زبدة - صينية فرن -
أداة فرد العجين - منخل



عدد الحصص

6 فطائر



مدة التحضير

30-45 دقيقة

- 1 كوب دقيق القمح الكامل
- 1 كوب زبادي
- 1 ملعقة شاي بيكينج بودر
- جبنة موزاريلا قليلة الدسم
- ¼ كوب صلصة البيتزا المفضلة لديك



المقادير



01 سخن الفرن على حرارة 200 درجة سيليزي.

02 في وعاء عميق، انخل الدقيق و تأكد من عدم وجود أي كتل.

03 اخلط الزبادي مع الدقيق بالملعقة.

04 بيدين نظيفتين اعجن العجينة جيدا حتى تتكون كرة متماسكة.

المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 6
حجم الحصة 67 جرام

سعة حرارية 130

كربوهيدرات (غ) 20

الألياف الغذائية (غ) 3

سكريات مضافة (غ) 0

بروتين (غ) 6

دهون (غ) 3

05 قسم العجينة الى 6 كور متساوية اربع كور متساوية.

06 إفرد العجينة جيدا على ورق زبدة و أدخلها الفرن لمدة 5 دقائق.

07 قم بوضع الحشوات المفضلة لديك.

08 أعد إدخال الفطيرة في الفرن لمدة 10 دقائق.

09 تقدم حارة.



طريقة التحضير