

ارز باللبن بهريس الفاكهة

المكونات لكل حصة واحدة

- ١ كرتون متوسط (٢٠٠ جرام) ارز باللبن ✓
- ٧ فراولة (١٠٠ جرام) متوسطة الحجم ✓
- شرائح متوسط الحجم من التفاح ✓
- ٣ مكيال من الفريزوبين بروتين بودر ✓

التحضير

١. باستخدام الخلاط ، اخلط الفراولة و التفاح لعمل هريس الفاكهة
٢. قلب ٣ مكيال من فريزوبين بروتين مباشرة قبل التقديم مع الارز باللبن
٣. وزع هريس الفاكهة علي الطبق





الطبق ذاته



طاقة ٢٣٧ سعر حراري

بروتين ٨ جرام

دهون ٦ جرام

نشويات ٤٦ جرام

الياف ٢ جرام

مع فريزوبين بروتين



طاقة ٣٣٩ سعر حراري

بروتين ٢٤ جرام

دهون ٦ جرام

نشويات ٤٦ جرام

الياف ٢ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة