

شوربة كريمة البروكلي

المكونات لكل ٤ اطباق

- ٢ كوب (٤٧٥ مل) مرق نباتي جاهز للاستخدام ✓
- ٨ زهرات (٢٢٠ جم) بروكلي مفروم ✓
- ٢/١ (٥٠ جم) بصل مفروم ✓
- ٢٣٥ مل حليب كامل الدسم ✓
- ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ جم) دقيق لجميع الأغراض ✓
- ١١٥ جم جبن شيدر مبشور ✓
- ١٢ مكيال فريزوبين بروتين _ ٣ لكل طبق ✓
- ملح وفلفل وأوريغانو حسب ذوقك ✓

التحضير

١. أحضر المرق ليغلي. يضاف اليه البروكلي المفروم والبصل المفروم. يُطهى لمدة خمس دقائق حتى ينضج البروكلي
٢. في وعاء منفصل ، أضيف الحليب ببطء إلى الدقيق واخلطهم حتى يمتزجوا جيدًا. بعد ذلك قلبه في مرق البروكلي والبصل
٣. يُطهى مع التحريك باستمرار حتى يصبح الحساء كثيفًا ومليء بالفقااعات. أضيف الجبن وقلب حتى تذوب وأضيف التوابل في النهاية
٤. حضر طبق كمية ٢٠٠ مل من الشوربة وتركها تبرد حتى تصبح جاهزة للاكل
٥. أضيف ٣ ملاعق من بودر بروتين الفريزوبين لكل حصة قبل الأكل مباشرة
٦. إذا كنت تخطط لتبريد بقايا الطعام في الثلاجة وإعادة تسخينها ، فلا تقلب فريزوبين البروتين على الفور. أنتظر حتى إلى أن تعيد تسخينها وتترك الحساء يبرد إلى درجة حرارة صالحة للأكل ثم اضع الفريزوبين



الطبق ذاته



طاقة

٢٠٩ سعر حراري

بروتين

١٣ جرام

دهون

١٢ جرام

نشويات

١١ جرام

الياف

٢ جرام

مع فريزوبيين بروتين



طاقة

٢٧٥ سعر حراري

بروتين

٢٩ جرام

دهون

١٢ جرام

نشويات

١١ جرام

الياف

٢ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة