

# مكرونة بالجبن

## المكونات لكل حصتين

- ١٠٠ جرام (وزن جاف) مكرونة ✓
- ١٨٠ مل حليب كامل الدسم ✓
- ١ ملعقة كبيرة (١٥ جم) دقيق لجميع الأغراض ✓
- ١٥٠ جرام جبن شيدر مبشور ✓
- ٤ مكيال من فريزوبيين بروتين ✓
- ملح وفلفل حسب ذوقك ✓

## التحضير

١. أحضر الماء المملح ليغلي على نار عالية في قدر كبير. تُضاف المكرونة وتُطهى حتى تنضج. يُصْفى ويُترك جانباً
٢. سخن ١٤٠ مل من الحليب في قدر على نار متوسطة. ضع ما تبقى من الحليب والدقيق في وعاء صغير واخفقه معاً ، أضيف هذا المزيج استمر في الخفق بلطف حتى يتكاثف الحليب قليلاً ليطابق قوام الكريمة الثقيلة إلى الحليب المغلي
٣. ابدأ بخلط حفنة من الجبن مع الحليب. قلب حتى تذوب كل الجبن وتصبح الصلصة كريمية. تذوق واضبط التوابل حسب الرغبة
٤. قسم الصلصة الي طبقتين متساويتين بعد ذلك اصف مكيايين من فريزوبيين البروتين لكل طبق
٥. قلب الصلصة مع كل طبق مكرونة



الطبق ذاته



طاقة

٤٩٠ سعر حراري

بروتين

٢٨ جرام

دهون

٢٩ جرام

نشويات

٤١ جرام

الياف

١ جرام

مع **فريزوبين** بروتين



طاقة

٥٣٤ سعر حراري

بروتين

٣٨ جرام

دهون

٢٩ جرام

نشويات

٤١ جرام

الياف

١ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة