

مكرونه بولونيز باللحم البقري

المكونات لكل حصة واحدة

- ✓ ٩٠ جرام مكرونه اسباجتي ناشفة
- ✓ ٢٠٠ جرام بلونيز لحم بقري بالصلصة
- ✓ ٢ ملعقة صغيرة (١٠ جرام) جبنة بارميزان
- ✓ ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) زيت زيتون
- ✓ ٢ مكيال من فريزوبين البروتين
- ✓ ملح, فلفل, اورجانيو حسب الذوق

التحضير

١. اطبخ السباجيتي. بمجرد طهي السباجيتي قم بتجفيفها والاحتفاظ بها دافئة
٢. سخن مقلاة كبيرة على نار متوسطة. نضيف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون والبولونيز المحضر. اصف الصلصة و سخن على نار متوسطة
٣. دع البولونيز يبرد. ويقلب في مكيالين من مسحوق بروتين الفريزوبين وملعقتين صغيرتين من البارميزان قبل الأكل مباشرة



الطبق ذاته



طاقة

٤٢٨ سعر حراري

بروتين

٢٠ جرام

دهون

١٧ جرام

نشويات

٤٨ جرام

الياف

٤ جرام

مع **فريزوبين** بروتين



طاقة

٤٧٢ سعر حراري

بروتين

٣٠ جرام

دهون

١٧ جرام

نشويات

٤٨ جرام

الياف

٤ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة