

ءلوى ءفءء وءمر

إنها عسيدة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن، وهي مثالية للءناول ءلوى

المكونات

35 ء من ءمر

80 ء من ءفءء

2 ملاءق ءبيرة (10 ء) من ءبب بلفيت بلس مكبال من

2 مكبال من بليميل بلس

60 مل من الماء

الءءضير

1. نءق ءمر في ماء ساخن لمدة 10 ءقائق

2. نءشر ءفءء ونءهيه في الميكر ووف لمدة ءقيقة ءقريباً بءامل طاقءه ءءى ينءء

في ءأس ءلاط، نءيف ءفءء المءبوء، ءمر، ءبب بلفيت بلس، ءلب بليميل بلس، الماء

3. ونءقق ءءى نءصل على قوام ءريمي

4. يُسءب المزيج في وعاء ويُءّم

* الوءفة يمكن إءءاءها بأءواع مءءلفة من ءبب بلفيت

سر طهي الوءفة

يمكن أيضاً إءءاء هذه ءلوى مع فواكه مءبوءة
أءرى مءل ءمءرى وأءبراً نءبلها بالءليل من
الءرفة.



القيمة الغذائية (لكل ءببة)

القيمة الغذائية: 205.20 ءيلو ءالوري؛ البروتين: 2.80 ء؛ الكربوهيءرات: 42.19 ء؛ الءهن: 2.44 ء؛