

## عصير مانجو طازج

إنها وصفة لذيذة وغنية بالفيتامينات والألياف

### المكونات

140 ج مانجو مجمد

3 ملاعق كبيرة (15 ج) من بلفيت بلس

4 مكيال من بليميل بلس

20 مل من الماء

3 ملاعق كبيرة (50 ج) من الزبادي الطبيعي

ربع ملعقة صغيرة من بودرة القرفة

### التحضير

1. في كأس الخلاط، نضيف المانجو والزبادي وحبوب بلفيت بلس وحليب بليميل بلس والماء
2. نخلط كل شيء حتى يتم الحصول على نسيج كريمي
3. يُسكب المزيج في كأس أو وعاء من ويُقدّم مع القليل من مسحوق القرفة

\* الوصفة يمكن إعدادها بأنواع مختلفة من حبوب بلفيت

### سر طهي الوصفة

يمكن العثور على المانجو المجمد في أي سوبر ماركت أو متجر متخصص في الأطعمة المجمدة. يمكن أيضاً شراء المانجو الطازج وتقسيره وتقطيعه إلى مكعبات وتجميده، وبهذه الطريقة سنحصل دائماً على هذه الفاكهة في المنزل

مناسب أيضاً للتناول كوجبة سريعة خارج المنزل



القيمة الغذائية (لكل وجبة)

القيمة الغذائية: 226.33 كيلو كالوري؛ البروتين: 6.00 ج؛ الكربوهيدرات: 36.69 ج؛ الدهون: 5.58 ج؛