

بيوريه جزر وقرنبيط

وصفة غنية بالفيتامينات والمعادن. وصفة سهلة وعملية لتحضيرها وتخزينها لمناسبات أخرى. وتخزينها لمناسبات أخرى. يكرر في القسم التالي

المكونات

1 جزرة

30 ج من القرنبيط

20 ج من الكراث

نصف فص ثوم

رشة زعتر

رشة من جوز الطيب

ملعقة زيت زيتون

240 مل من الماء

6 ملاعق كبيرة (30 ج) من بلفيت بلس

8 مكيال من بليميل بلس

التحضير

1. نسلق الثوم والجزر والقرنبيط والكراث. نصفها ونحتفظ بمياه الطهي
2. نضيف إلى الخلاط الخضار المطهي وبليميل بلس وبلفيت بلس و 240 مل من ماء الطهي .
3. نقوم بالخلط حتى الحصول على قوام البيوريه .
4. نقوم بالتقديم مع رشة جوز الطيب وبضع النقاط من الزيت الزيتون

* الوصفة يمكن إعدادها بأنواع مختلفة من حبوب بلفيت

سر طهي الوصفة

إنها وصفة مثالية لتحضيرها وتناولها في أوقات أخرى، يمكن تناولها ساخنة أو باردة



القيمة الغذائية (لكل وجبة)

القيمة الغذائية: 383.57 كيلو كالوري؛ البروتين: 7.30 ج؛ الكربوهيدرات: 45.22 ج؛ الدهون: 18.05 ج؛