

بيوريه كوسة ولحم بالز عتر

إنها وصفة كاملة جدا وغنية بالبروتين والفيتامينات والمعادن.

المكونات

1 كوسة صغيرة مبشورة

رشة ز عتر

15 ج لحم مفروم

2 مكيال من بليميل بلس

2 ملاعق كبيرة (10 ج) من حبوب بلفيت بلس

120 ملي من الماء

التحضير

1. يتم طهي اللحم في مقلاة بمعلقة زيت زيتون حتى يستوي
2. نقطع الكوسا إلى مكعبات ونتركها على البخار لمدة 15 دقيقة أو حتى تصبح طرية جداً
3. نقطع اللحم والكوسة إلى قطع صغيرة ونضيفها إلى الخلاط
4. نضيف حبوب بلفيت بلس وحليب بليميل بلس والماء والز عتر. نخلط حتى الحصول على قوام كريمي
5. يُسكب البيوريه في طبق عميق ويتبل بقليل من الز عتر وبضع قطرات من زيت الزيتون

* الوصفة يمكن إعدادها بأنواع مختلفة من حبوب بلفيت

سر طهي الوصفة

يمكن إضافة المزيد من الخضار مثل الجزر والكرات والبروكلي، وكذلك استبدال لحم العجل بلحوم أخرى مثل الديك الرومي أو الدجاج



القيمة الغذائية (لكل وجبة)

القيمة الغذائية: 126.50 كيلو كالوري؛ البروتين: 6.76 ج؛ الكربوهيدرات: 15.17 ج؛ الدهون: 3.70 ج؛