

## شرائح أفوكادو مقرمشة

هذه الوصفة هي مصدر للطاقة والعناصر الغذائية للأطفال من الشهر الأول من النمو. إنها وصفة سهلة وسريعة التحضير.

### المكونات

1 أفوكادو

بيضة

رشة زعتر

رشة من الفلفل الأسود

ملعقة زيت زيتون

3 ملاعق كبيرة (15 ج) من حبوب بلفيت بلس

### التحضير

1. نقوم بتقسيم الأفوكادو وننزع البذرة ونقطعه إلى 8 شرائح.
  2. نخفق البيضة ونضع حبوب بلفيت بلس في طبق آخر.
  3. نضيف البهارات الى الأفوكادو نمرر كل شريحة من الأفوكادو عبر البيض ثم عبر بلفيت بلس.
  4. نسخن زيت الزيتون في مقلاة ونحمّر شرائح الأفوكادو حتى تصبح مقرمشة. ونقدم.
- القيمة الغذائية (لكل وجبة).
- \* يمكن إعداد هذه الوصفة بأنواع مختلفة من حبوب بلفيت.

### سر طهي الوصفة

من المهم أن يتم تحميرها جيداً حتى يسهل تناولها بالأيدي.



القيمة الغذائية ( لكل وجبة )

القيمة الغذائية: 193.03 كيلو كالوري؛ البروتين: 5.34 ج؛ الكربوهيدرات: 6.21 ج؛ الدهون: 16.14 ج