

هامبرغر العدس الصغير

(البرتقال، اليوسفي، الكيوي ، إلخ) ينصح أيضاً أن تصاحب الوجبة فواكه غنية بفيتامين C لزيادة امتصاص الحديد من العدس.

المكونات

20 ج من الكراث	120 ج عدس مسلوق
رشة من الفلفل الأسود	بيضة
رشة زعتر	فص ثوم
4 ملاعق كبيرة (20 ج) من حبوب بلفيت ب	60 ج من الباذنجان
	ملعقة زيت زيتون

التحضير

1. يُهرس العدس بالشوكة. نقطع الباذنجان والثوم والكراث في محضر الطعام.
 2. نقلي خليط الخضار مع نصف ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة.
 3. في وعاء، نخلط البيض والخضروات وحبوب بلفيت بلس والعدس ونتبلها بالتوابل حتى الحصول على مزيج متجانس.
 4. بعد ذلك نصنع الكرات بيدينا ونفردها قليلاً لتشكيل الهامبرغر.
 5. نحمر الهامبرغر في مقلاة حتى النضوج.
- * يمكن إعداد هذه الوصفة بأنواع مختلفة من حبوب بلفيت ب.

سر طهي الوصفة

باستخدام هذا الخليط، يمكن صنع أشكال مختلفة (عصي، أعواد، كرات) حتى يتمكن الطفل من تجربة الطعام بأشكال مختلفة. يمكن أيضاً استخدام خضروات مختلفة مثل الكوسة والجزر والبصل وما إلى ذلك.



القيمة الغذائية (لكل وجبة)

القيمة الغذائية: 171.62 كيلو كالوري؛ البروتين: 8.67 ج؛ الكربوهيدرات: 15.95 ج؛ الدهون: 7.86 ج