



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

وصفة

الفرنش توست



الأدوات:

موقد نار - مقلاة - وعاء عميق - شوكة



الكمية تكفي لحصتين



مدة التحضير 15-20 دقيقة

المقادير

- 1 بيضة
- كوب حليب قليل الدسم
- 4 شرائح توست كامل النخالة
- 1 ملعقة صغيرة فانिला
- ½ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة



01 في وعاء عميق وباستخدام الشوكة، اخلط البيضة مع الحليب والفانिला والقرفة جيدا حتى يتكون خليط متجانس

02 سخن المقلاة على نار متوسطة (يمكن رش كمية بسيطة من بخاخ الزبدة أو أي زيت متوفر)

03 قم بتغميس شريحة التوست جيدا على الجهتين حتى تتشرب الخليط، ثم اطبخها في المقلاة لمدة دقيقتين على كل جانب

04 كرر العملية مع جميع الشرائح حتى تنتهي كمية الخليط

05 قم بإضافة الفاكهة المفضلة لديك للطبق واستمتع



طريقة التحضير

المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 2
حجم الحصة (130 غرام) شريحتين

210	سعة حرارية
22	كربوهيدرات (غ)
2	الألياف الغذائية (غ)
0	سكريات مضافة (غ)
13	بروتين (غ)
8	دهون (غ)



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

وصفة

الحمص الوردى



الأدوات:
محضرة طعام



الكمية تكفي
لـ 20 حصة



مدة التحضير
10-15 دقيقة

- 2 كوب نخي / حبات حمص مسلوق
- 100 جرام شمندر مطبوخ (مقطع مكعبات مشوي أو مسلوق على حسب الذوق)
- 2 فص ثوم
- عصير 2 حبة ليمون
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة طحينة
- 1/4 كوب ماء بارد

المقادير



01 قم بتصفية الحمص من الماء واغسله جيدا

02 قم بنقل الحمص إلى محضرة الطعام

03 أضف الشمندر وباقي المكونات إلى محضرة الطعام

04 قم بطحن واخلط المكونات جيدا حتى يتكون قوام زهري ناعم ومتماسك



طريقة التحضير

المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 20
حجم الحصة (30 غرام) 2 ملعقة كبيرة

سعة حرارية	35
كربوهيدرات (غ)	4
الألياف الغذائية (غ)	1
سكريات مضافة (غ)	0
بروتين (غ)	2
دهون (غ)	1.5