

أنواع الخبز

هل هناك شيء أكثر إثارة للشهية من رائحة
الخبز الذي يخرج من الفرن؟

هذه الرائحة الرائعة تدعو كل منا إلى المطبخ مباشرة.
يمكنك أنت أيضاً، أن تحدث هذا الجو الخاص بأي نوع من
خبزنا.

عندنا الخبز الفرنسي التقليدي، والذي هو رائع جداً. إذا
كان الوقت مشكلة لك، فإن الكعكة المدورة يمكن أن تصنع
بسرعة فائقة.

في محاولة لإرضاء ذوقك، نقدم كعكة اللوز والزبيب
وصلصة التفاح والقرع الصيفي وكعكة النخالة الريفية القديمة.
جربها جميعاً واختر الأفضل منها.

تقدم الفطائر المحلاة عشاء خفيفاً رائعاً. إذا صنعت باللبن
فإنها طرية ومريعة. غطها بالفواكه الطازجة.

كعكة النخالة واللوز

■ 2 - $\frac{1}{2}$ كأس رقائق الزبيب والنخالة

■ $\frac{1}{4}$ كأس بدائل البيض

■ 1 كأس وملعقتا طحين لجميع الأغراض

■ $\frac{1}{4}$ كأس زيت الكانولا

■ 1 كأس مخيض اللبن قليل الدسم

■ $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي صودا الخبز

■ 6 ملاعق طعام سكر بني

■ 1 - $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي مسحوق الخبز

■ 3 ملاعق طعام دبس السكر الداكن

■ $\frac{1}{2}$ كأس لوز مقطع

■ 2 ملعقة طعام عسل

■ $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي هيل مطحون

سخن الفرن مسبقاً إلى 400ف (205د). بطن كؤوس الكعكة - الفطائر المحلاة بكؤوس ورقية داعمة أو بخها ببخاخ الطبخ النباتي؛ ضعها جانباً. في زبدية وسط، إخفق بدائل البيض إلى أن تصبح خفيفة. أضيف مع التحريك الزيت ومخيض اللبن والسكر الأبيض، والدبس، والعسل، والهيل. ضع الرقائق والطحين وصودا الخبز ومسحوق الخبز، واللوز. اسكبها ضمن الكؤوس المحضرة. ضعها في الفرن 25 دقيقة أو حتى يمكن إدخال عود من الخشب إلى قلب الكعكة وإخراجه نظيفاً. أخرجها من القدر؛ بردها 5 دقائق وقدمها. تصنع 13 كعكة.

أنواع الخبز:

كل كمكة تحوي:					
حريرات	204,6	ألياف	2,2 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	4,9 غ	دسم كلي	8,1 غ	كولسترول	0,8 ملغ
سكريات	30,9 غ	دسم مشيع	0,8 غ	صوديوم	214,0 ملغ

كعكة الزبيب والشوفان

- $\frac{1}{2}$ كأس بدائل البيض
- 1 - $\frac{1}{2}$ كأس مخيض لبن قليل الدهن
- $\frac{1}{2}$ كأس سكر بني
- 1 - $\frac{1}{2}$ كأس شوفان مدور
- $\frac{1}{3}$ كأس زيت كونولا
- 1 - $\frac{1}{2}$ كأس طحين لجميع الأغراض
- 1 ملعقة طعام نكهة قيقب
- 1 ملعقة طعام مسحوق خبز
- 1 كأس زبيب
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي صودا الخبز
- 2 ملعقة شاي قرفة مطحونة

سخن الفرن مسبقاً إلى 400ف (205د). بطن كؤوس الكعكة - الفطائر المحلاة بكؤوس ورقية داعمة أو بخها ببخاخ الطبخ النباتي؛ ضعها جانباً. في زبدية وسط، اسكب مخيض اللبن فوق الشوفان. في زبدية صغيرة، اخلط الطحين، ومسحوق الخبز، وصودا الخبز، والقرفة؛ أضف الخليط إلى الشوفان المنقوع. في زبدية صغيرة، اخلط بدائل البيض، والسكر البني، والزيت، ونكهة القيقب. اسكبها على خليط الطحين؛ أضف الزبيب. اخلطها بلطف إلى أن يترطب الطحين، الضرب بقوة يسبب تكتل الطحين. اسكب بالملعقة بكؤوس الكعكة المحضرة. ضعها في الفرن 20 إلى 25 دقيقة أو حتى يمكن إدخال قطعة خشبية إلى قلب الكعكة وإخراجها

نظيفة. أخرجها من القدر؛ بردها 5 دقائق وقدمها. تصنع 12 كعكة كبيرة.

كعكة الكرز واللوز: احذف الزبيب، والقرفة، ونكهة القيقب. استبدل بكأس من الكرز المقطع و1 ملعقة طعام خلاصة اللوز.

كعكة المشمش والبرتقال: احذف الزبيب، والقرفة، ونكهة القيقب. استبدل بكأس من المشمش المجفف المقطع، 1 ملعقة طعام برتقال مبشور و1 ملعقة خلاصة الفانيليا.

كعكة التفاح والتمر: احذف الزبيب، ونكهة القيقب. استبدل بـ $\frac{2}{3}$ كأس من التفاح المقطع و $\frac{1}{3}$ كأس تمر مقطع. أنقص القرفة إلى 1 ملعقة شاي، أضف $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي هيل مطحون.

كل كعكة تحوي:					
حريرات	231,0	ألياف	2,2غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	5,9غ	دسم كلي	7,5غ	كولسترول	1,2غ
سكريات	36,3غ	دسم مشبع	0,8غ	صوديوم	229,6ملغ

كعكة النخالة وصلصة التفاح

- $\frac{3}{4}$ كأس مشمش مجفف أو زبيب
- 2 كأسان من النخالة غير المطحونة
- 17 كأس نخالة الشوفان
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي خلاصة اللوز
- $\frac{1}{2}$ كأس بدائل البيض
- 1 ملعقة شاي قرفة مطحونة
- 3 ملاعق طعام زيت كانولا
- $\frac{3}{4}$ كأس صلصة تفاح غير محلاة
- 1 ملعقة طعام مسحوق خبز
- $\frac{1}{2}$ كأس سكر بني

سخن الفرن مسبقاً إلى 425 ف (220د). بطن كؤوس قدر تحضير الكعكة - (الفطائر المحلاة) بكؤوس ورقية داعمة أو بخها ببخاخ الطبخ النباتي؛ ضعها جانباً. في زبدية كبيرة، ضع جميع المحتويات. اخلط بلطف إلى أن تترطب المحتويات الجافة. الضرب بقوة يسبب تكتل الطحين. اسكب بالملعقة بكؤوس الكعكة المحضرة. ضعها في الفرن 15 إلى 18 دقيقة أو حتى يمكن إدخال قطعة خشب إلى قلب الكعكة وإخراجها نظيفة. أخرجها من القدر؛ بردها 5 دقائق وقدمها. تصنع 12 كعكة كبيرة.

أنواع الخبز

كل كمكة تحوي:					
حريرات	129,5	ألياف	6,3غ	حموض دسمة بيئية	0غ
بروتين	4,5غ	دسم كلي	4,8غ	كولستروول	0,1ملغ
سكريات	24,8غ	دسم مشبع	0,5غ	صوديوم	144,4ملغ

كعكة القرع الصيفي

- $\frac{1}{2}$ كأس سكر
- $\frac{1}{2}$ كأس بدائل البيض
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي صودا الخَبز
- $\frac{1}{3}$ كأس حليب خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي مسحوق الخَبز
- $\frac{1}{3}$ كأس زيت الكانولا
- 1 ملعقة طعام قرفة مطحونة
- $\frac{1}{2}$ كأس قرع صيفي مبشور
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي زنجبيل مطحون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي نكهة الشوكولا
- 1 - $\frac{1}{2}$ ملعقة طعام مسحوق الكوكا غير المحلاة
- 1 كأس طحين لجميع الأغراض

سخن الفرن مسبقاً إلى 375 ف (190د). بطن كؤوس قدر الكعكة - الفطائر المحلاة بكؤوس ورقية داعمة أو بنخها ببخاخ الطبخ النباتي؛ ضعها جانباً. في زبدية كبيرة اخلط بشكل جيد بدائل البيض، والحليب، والزيت، والقرع الصيفي. أضف المحتويات الأخرى. اخلط بلطف إلى أن تترطب المحتويات الجافة. الضرب بقوة يسبب تكتل الطحين. اسكب بالملعقة بكؤوس الكعكة المحضرة. ضعها في الفرن 15 إلى 18 دقيقة أو حتى يمكن إدخال قطعة خشب إلى قلب الكعكة وإخراجها نظيفة. أخرجها من القدر؛ بردها 5 دقائق وقدمها. تصنع 12 كعكة كبيرة.

أنواع الخبز

كل كعكة تحتوي:					
حريرات	138,0	ألياف	0,7غ	حموض دسمة بيئية	0غ
بروتين	2,8غ	دسم كلي	6,6غ	كولسترول	0,2ملغ
سكريات	17,4غ	دسم مشبع	0,6غ	صوديوم	95,4ملغ

كعكة الريف القديم

- $\frac{1}{4}$ كأس عسل
- 1 - $\frac{2}{3}$ كأس نخالة شوفان
- 5 ملاعق طعام دبس داكل
- 1 كأس طحين قمح كامل
- 3 ملاعق طعام زيت أحادي غير مشبع
- 1 كأس مخيض اللبن خالي الدسم
- 1 كأس سكر بني
- 2 ملعقة طعام بودة كوكا غير محلاة
- 1 ملعقة طعام خلاصة فانيليا
- 5 ملاعق شاي خميرة
- 2 بياض بيضتين، مخفوقة
- 1 - $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي صودا خبز
- 1 - $\frac{1}{2}$ كأس زبيب
- $\frac{1}{2}$ كأس من النخالة

سخن الفرن مسبقاً إلى 375 ف (190د). بطن كؤوس قدر الكعكة - الفطائر المحلاة بكؤوس ورقية داعمة أو بخها ببخاخ الطبخ النباتي؛ ضعها جانباً. في زبدية كبيرة اخلط نخالة الشوفان، والطحين، والسكر، ومسحوق الكوكا، ومسحوق الخبز، وصودا الخبز، والرقائق. في زبدية صغيرة؛ اخلط العسل والدبس والزيت ومخيض اللبن والفانيليا. أضف الخليط إلى المحتويات الجافة. أضف بياض البيض المخفوق والزبيب. اسكب بالملعقة بكؤوس الكعكة المحضرة. ضعها في الفرن من

أنواع الخبز

20 إلى 25 دقيقة أو حتى يمكن إدخال قطعة خشب إلى قلب الكعكة وإخراجها نظيفة. بردها 5 دقائق وقدمها. تصنع 24 كعكة كبيرة.

كل كعكة تحوي:					
حريرات	129,2	ألياف	2,2غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,9غ	دسم كلي	2,5غ	كولسترول	0,4ملغ
سكريات	28,5غ	دسم مشع	0,3غ	صوديوم	208,1ملغ

فطائر القمح الصافي المحلاة

- 1 ملعقة طعام سكر بني
- 1 كأس حليب خالي الدسم
- $\frac{1}{4}$ كأس زبدة صناعية طرية مذابة
- $\frac{3}{4}$ كأس طحين لجميع الأغراض
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي صودا خبز
- $\frac{3}{4}$ كأس طحين قمح صافي
- 1 ملعقة طعام مسحوق خبز
- $\frac{3}{4}$ كأس بدائل البيض
- $\frac{1}{2}$ كأس كشمش أو زبيب
- 1 ملعقة طعام سكر

صب الحليب في الخلاط الكهربائي أو المطحنة؛ أضف الطحين. اخلط بشكل جيد. أضف بدائل البيض، والسكر، والزبدة الصناعية المذابة، وصودا الخبز، ومسحوق الخبز. اخلط أو اطحن قليلاً، إلى أن يصبح متجانساً. بخ صينية الخبز ببخاخ الطبخ النباتي. سخن الصينية مسبقاً. اسكب حوالي 4/1 كأس لكل فطيرة محلاة. عندما تبدأ الفقاعات بالظهور وتبدو الأطراف جافة، اقلبها واطبخ الطرف الآخر. تصنع 16(4 إنشات) فطيرة محلاة أو 4 حصص. قدمها مع المربى أو عصير القيقب المركز، أو العسل، أو عصير الفواكه المركز.

ملاحظة: إذا استعملت الزبدة الصناعية في الفطيرة المحلاة فإنها تزيد من كمية الدسم المشبع.

أنواع الخبز

كل حصة 4 فطائر محلاة تحوي:					
حريرات	344,9	ألياف	4,6 غ	حموض دسمة بينية	0,6 غ
بروتين	14,0 غ	دسم كلي	7,9 غ	كولسترول	1,6 ملغ
سكريات	57,2 غ	دسم مشبع	1,4 غ	صوديوم	691,8 ملغ

فطائر كواكر أوتس المحلاة

- 1 كأس حليب خالي الدسم
- 1 كأس طحين جميع الأغراض
- $\frac{1}{4}$ كأس بدائل البيض، أو 2 بياض بيضتين، مخفوقة
- $\frac{1}{2}$ كأس كواكر أوتس، سريع أو تقليدي، غير مطبوخ
- 2 ملعقة طعام زيت كانولا
- 1 ملعقة طعام مسحوق خبز

بخ على صينية خبز غير لاصقة أو صينية قلي كهربائية ببخاخ الطبخ النباتي. سخن الصينية مسبقاً. في زبدية كبيرة اخلط الطحين، والشوفان، ومسحوق الخبز. أضف الحليب، وبدائل البيض أو بياض البيض المخفوق والزيت. اسكب حوالي $\frac{1}{4}$ كأس لكل فطيرة محلاة. عندما تبدأ الفقاعات بالظهور وتبدو الأطراف جافة، اقلبها واطبخ الطرف الآخر. قدمها مع العصير المركز والفواكه. تصنع 12 فطيرة محلاة.

كل حصة 3 فطائر محلاة تحوي:

حريرات	249,3	ألياف	2,0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	8,8غ	دسم كلي	8,4غ	كولسترول	1,3ملغ
سكريات	34,7غ	دسم مشبع	0,8غ	صوديوم	426,0ملغ

(مع الشكر لشركة كواكر أوتس)

فطائر دقيق الذرة المحلاة

- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي صودا خبز
- 1 ملعقة طعام مسحوق خبز
- 1 ملعقة طعام عصير ليمون أو الخل
- 1 ملعقة طعام سكر، إن شئت
- 1 - $\frac{1}{4}$ كأس حليب خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$ كأس بدائل بيض
- $\frac{1}{2}$ كأس دقيق ذرة
- $\frac{1}{2}$ كأس طحين جميع الأغراض

بخ على صينية خبز غير لاصقة أو صينية قلي كهربائية ببخاخ الطبخ النباتي. سخن الصينية مسبقاً. أضف عصير الليمون أو الخل إلى الحليب؛ ضعه جانباً لمدة 5 دقائق. في زبدية مزج، اخلط طحين الذرة، والطحين، وصودا الخبز، ومسحوق الخبز. أضف السكر إن شئت. أضف مزيج الحليب وبدائل البيض، امزج ليختلط. اسكب حوالي $\frac{1}{4}$ كأس لكل فطيرة محلاة. عندما تبدأ الفقاعات بالظهور وتبدو الأطراف جافة، اقلبها واطبخ الطرف الآخر. قدمها مع العصير المركز والفواكه. تصنع 12 فطيرة محلاة.

كل حصة 3 فطائر محلاة تحوي:

حريبات	175,9	ألياف	1,8غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	9,5غ	دسم كلي	1,6غ	كولسترول	1,7ملغ
سكريات	30,5غ	دسم مشبع	0,4غ	صوديوم	618,9ملغ

فطيرة البرتقال واللبن المحلاة

- 1 كأس طحين جميع الأغراض
- 2 بياض بيضتين
- $\frac{3}{4}$ ملعقة طعام صودا الخبز
- $\frac{3}{4}$ كأس بدائل البيض
- 1 (11 أونصة) معلب برتقال اليوسفي
- 1 (8 أونصات) وعاء لبن برتقال اليوسفي خالي الدسم

بخ على صينية خبز غير لاصقة أو صينية قلي كهربائية ببخاخ الطبخ النباتي. سخن الصينية مسبقاً. في زبدية مزج، اخفق بياض البيض إلى أن تتشكل الرغوة. أضف بدائل البيض واخلق بسرعة خفيفة لتختلط. استمر بالخلق وأضف اللبن، والطحين، وصودا الخبز. اسكب حوالي $\frac{1}{4}$ كأس لكل فطيرة محلاة. عندما تبدأ الفقاعات بالظهور وتبدو الأطراف جافة، اقلبها واطبخ الطرف الآخر. غط الفطيرة بالبرتقال اليوسفي. تصنع 12 فطيرة.

التنوع: استبدل لبن البرتقال بأي من نكهات الفواكه الأخرى. غط بنفس الفاكهة، طازجة أو معلبة.

كل حصة 3 فطائر محلاة تحوي:				
حريرات	243,9	ألياف	1,3غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	13,8غ	دسم كلي	1,9غ	كولسترول 2,1ملغ
سكريات	42,8غ	دسم مشبع	0,4غ	صوديوم 386,2ملغ

الخبز الفرنسي التقليدي

- 1 ملعقة شاي سكر، إذا رغبت
- $2\frac{1}{4}$ كأس ماء دافئ
- 6 إلى $6\frac{1}{2}$ كؤوس طحين خبز (مجزأة)
- 1 ملعقة طعام ماء
- 1 ($\frac{1}{4}$ أونصة) رزمة خميرة فعالة جافة
- دقيق الذرة
- 1 ملعقة شاي ملح

في زبدية مزج كبيرة، باستعمال العجانة، اخلط كأسين من الطحين مع الخميرة والملح والسكر. أضف الماء بالتدريج. استمر بالخلط دقيقة ونصف إلى دقيقتين؛ أضف كأسين إضافيين من الطحين. اخلط جيداً. اخفق المزيد من الطحين في الخليط، حتى تصبح العجينة قاسية ويمكن تناولتها. اقلبها على دف مرشوش عليه طحين؛ اعجن حوالي 10 دقائق. يجب أن تكون العجينة ملساء ومرنة. ضع العجينة في زبدية كبيرة مزيتة، اقلب العجينة. ضع العجينة في مكان بعيد عن تيار الهواء. اترك العجينة تنتفخ من ساعة ونصف إلى ساعتين. اعرك العجينة لتنزل، غطها واتركها تنتفخ مرة أخرى إلى أن تتضاعف في الحجم.

رش صفيحة الخبز ببخاخ الطبخ النباتي؛ ضع عليها دقيق الذرة. ضع العجينة على السطح المرشوش بالطحين. غطها واتركها حوالي 10 دقائق. اقطع العجينة نصفين. اضرب كل

قسم واصنعه بشكل مستطيل بقياس 10×15 إنشات. مبتدئاً من الطرف الطويل، لف العجينة للأعلى بإحكام؛ واضغطها بلطف مع كل تدوير. أدر العجينة بين الأيدي بلطف لإغلاق الحواف وجعل الأطراف دقيقة. ضع الأرغفة وشق العجين للأسفل، على صفيحة الخبز. غطها واتركها تنتفخ حوالي ساعة.

سخن الفرن إلى 450ف(205د). بسكينة حادة، حزّز السطح العلوي، بخطوط متباعدة حوالي إنشين، وبعمق $\frac{1}{4}$ إنش. رشها بالماء. اخبزها في الثلث العلوي للفرن. ثم رشها بالماء كل 3 دقائق خلال الدقائق العشر الأولى من الخبز. أخرجها من الفرن؛ رشها بلطف بالماء، ضعها على الرف وبردها. تصنع رغيفين

التنوع: لقشرة لامعة، اخلط بياض بيضة واحدة وملعقة طعام ماء. اخبز 10 دقائق، فرشها بلماع البيض؛ اطبخ 10 دقائق أخرى. فرشها من جديد. استمر بالخبز 15 إلى 20 دقيقة.

كل شريحة تحوي:

حريرات	69,7	ألياف	0,6غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,4غ	دسم كلي	0,5غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	13,8غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	55,2ملغ

خبز دقيق الشوفان الخفيف

- 1 كأس قمح مجروش
- $\frac{3}{4}$ كأس ماء دافئ
- 3 إلى 5 كؤوس طحين جميع الأغراض
- 1 كأس نخالة شوفان
- 2 ($\frac{1}{4}$ أونصة) رزمتان. أو 2 ملعقة طعام خميرة فعالة جافة
- 1 بياض بيضة
- $\frac{1}{2}$ كأس عسل
- 1 ملعقة طعام ماء
- $\frac{1}{4}$ كأس زيت كانولا
- 3 كؤوس طحين قمح صافي

في زبدية خلط كبيرة، اخلط الماء والخميرة والعسل والزيت وطحين القمح الصافي. اترك الخليط يرتفع إلى أن يتضاعف في الحجم. حركه. اخفق بسرعة متوسطة؛ أضف القمح المجروش وحوالي كأسين من طحين جميع الأغراض ونخالة الشوفان. اخلط جيداً حوالي 10 دقائق أو باليد 12 إلى 15 دقيقة. أضف قليلاً من الطحين الباقي واخلط إلى أن يصبح بالإمكان شد العجينة من أطراف الزبدية. اقلب العجينة على لوح مرشوش بشكل خفيف بالطحين. اعجن حوالي 15 دقيقة. ضع العجينة في زبدية كبيرة مدهونة بالدهن؛ أدرها بحيث تكتسي جميع جوانبها. غط بقماش ناشف أو لفافة بلاستيك. ضع الزبدية في مكان دافئ بعيد عن التيار الهوائي ودع العجينة تنتفخ إلى أن يتضاعف حجمها. من ساعة ونصف إلى ساعتين.

اعرك العجينة لتتقلص. اصنع منها أرغفة مسطحة أو لفها. ضعها في قدور مرشوشة ببخاخ زيت نباتي. اتركها تنتفخ من جديد إلى أن تتضاعف في الحجم، 45 إلى 60 دقيقة. سخن الفرن مسبقاً إلى 375ف(190د). اخلط بياض البيض والماء. رش السطح بخليط البيض. اخبزها 30 إلى 40 دقيقة. أخرجها من القدر، وبردها. تصنع رغيفين (كل واحد 12 شريحة).

كل شريحة تحوي:

حريرات	216,3	ألياف	4,0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	6,5غ	دسم كلي	3,2غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	43,1غ	دسم مشيع	0,3غ	صوديوم	5,5ملغ

خبز البصل والكروياء

- 1 ملعقة شاي ملح
- $\frac{1}{2}$ كأس بصل مقطع ناعماً
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي صودا الخَبز
- $\frac{1}{2}$ 3 كأس طحين عادي
- $\frac{1}{2}$ كأس بدائل البيض
- 2 كأسا (16 أونصة) جبن أكواخ كبير الخثارة خالي الدسم
- 2 ($\frac{1}{4}$ أونصة) رزمة خميرة فعالة جافة
- $\frac{1}{4}$ كأس سكر
- 1 كأس شوفان ملفوف أو جاهز سريع
- 2 ملعقة طعام بذور الكروياء
- 3 ملاعق طعام زبدة صناعية طرية مذابة

في زبدية مزج كبيرة، اخفق البصل وجبن الأكواخ، والسكر، والزبدة الصناعية، والملح وصودا الخَبز إلى أن تختلط جيداً. اخلط مع المزيج 2 كأس طحين، وبدائل البيض والخميرة؛ اخفق لمدة دقيقتين. أدخل وأنت تخلط بذور الكروياء وبقية الطحين. غط بقماش ناشف أو لفافة بلاستيك. ضع الزبدية في مكان دافئ بعيد عن التيار الهوائي ودع العجينة تنتفخ إلى أن يتضاعف حجمها؛ حوالي ساعة. اعركها لتقلص. بنح طبق خبز بسعة $\frac{3}{4}$ غالون أو أطباق نفخ الخبز ببخاخ الطبخ النباتي. ضع العجينة في صحنون محضرة. ثم رشها بالزبدة الصناعية المذوبة. اتركها تنتفخ، بدون غطاء في مكان ليس فيه

تيار هوائي إلى أن تتضاعف. حوالي 45 دقيقة. سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). تصنع رغيفين. (12 شريحة في كل رغيف).

كل شريحة كبيرة تحوي:					
حريرات	116,1	ألياف	1,4غ	حموض دسمة بينية	0,1غ
بروتين	5,9غ	دسم كلي	1,4غ	كولسترول	1,7ملغ
سكريات	19,8غ	دسم مشبع	0,2غ	صوديوم	193,2ملغ

خبز خليط الفواكه

- 1 - $\frac{1}{2}$ كأس سكر
- 1 كأس تين مجفف مقطع
- 4 ملاعق طعام زبدة صناعية طرية مذابة
- 1 كأس تمر مقطع
- 1 كأس زبيب
- 4 كؤوس طحين لجميع الأغراض
- 2 كأسا عصير تفاح ساخن
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل إفرنجي مطحون
- 2 ملعقة شاي صودا الخبز
- 1 ملعقة طعام خلاصة الفانيليا
- $\frac{1}{2}$ كأس بدائل البيض
- 1 بياض بيض

في زبدية كبيرة، اخلط التين والتمر والزبيب وعصير التفاح الساخن. ضعه جانباً لمدة 10 دقائق. في زبدية مزج، اخفق بدائل البيض وبياض البيض والسكر والزبدة الصناعية مع بعضها البعض. بدل ذلك يمكنك أن تضيف خليط الفواكه والطحين وتخلط جيداً بعد كل إضافة. أضف الفلفل الإفرنجي والفانيليا. بخ وعائي خبز معدنيين (5×9 إنشات) ببخاخ الطبخ النباتي. اسكب بالملعقة في الأوعية المحضرة. اخبز 35 إلى 40 دقيقة بحرارة 350ف (190د)، إلى أن يصبح بالإمكان إدخال قطعة خشبية في قلب الرغيف وإخراجها نظيفة. أخرجها من الوعاء وبردها. تصنع رغيفين (12 شريحة في كل واحد).

الدهم الجيد، الدهم السيئ

كل شريحة تحوي:					
حريرات	200,0	ألياف	2,0 غ	حموض دسمة بينية	0,1 غ
بروتين	3,5 غ	دهم كلي	1,4 غ	كولسترول	0,1 ملغ
سكريات	44,7 غ	دهم مشبع	0,3 غ	صوديوم	127,5 ملغ

خبز الذرة

- 1 ملعقة طعام صودا الخَبز
- 1 كأس دقيق الذرة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح
- $\frac{1}{2}$ كأس طحين جميع الأغراض
- $\frac{1}{2}$ كأس لبن بسيط خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$ كأس نخالة الشوفان
- 3 بياض بيض، مخفوق
- 3 ملاعق طعام سكر
- 2 ملعقة شاي مسحوق الخَبز

سخن الفرن مسبقاً إلى 400ف(205د). بخ وعاء معدني بقياس 9 إنشات ببخاخ الطبخ النباتي. ضعه جانباً. في زبدية متوسطة الحجم، اخلط جيداً دقيق الذرة والطحين ونخالة الشوفان والسكر ومسحوق الخَبز وصودا الخَبز والملح والفلفل. حركها في اللبن. أدخل بياض البيض. اسكب في الوعاء المحضر مسبقاً. اخبز من 20 إلى 25 دقيقة. تصنع 8 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	139,6	ألياف	2,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	5,5غ	دسم كلي	0,8غ	كولسترول	0,3ملغ
سكريات	29,6غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	379,0ملغ

اللفافات الذهبية المعشبة

- 1 ملعقة طعام أوراق أوريغانو الجافة
- 1 (¼ أونصة) رزمة خميرة فعالة جافة
- ½ كأس سكر
- 1 ملعقة طعام عشبة الشبث
- 1 كأس حليب دافئ خالي الدسم
- ¼ ملعقة شاي فلفل الليمون
- 3 ملاعق طعام زيت كانولا
- 5 كؤوس طحين جميع الأغراض، مجزأة.
- ½ ملعقة شاي ملح، إذا رغبت
- 1 كأس قرع أصفر أو يقطين مطبوخ، مهروس

في زبدية مزج، رش الخميرة والسكر في حليب فاتر غير حار والزيت. دعه يهدأ حوالي 5 دقائق. خفف سرعة الخلاط إلى المنخفض؛ أضف بالتدريج الملح والقرع والأوريغانو وعشبة الشبث وفلفل الليمون وحوالي كأسين من الطحين. اخلطها بقوة حتى الامتزاج. أخرج عصا الخلط واخلط الطحين الباقي باليد. غط بقماش ناشف أو لفافة بلاستيك. ضع الزبدية في مكان دافئ بعيد عن التيار الهوائي ودع العجينة تتنفخ إلى أن يتضاعف حجمها. من ساعة ونصف إلى ساعتين. اقلب العجينة على لوح مرشوش عليه طحين أو على قماش المعجنات. اعجن بلطف حوالي دقيقتين. لف العجينة بسماكة إنش. قسمها إلى لفافات باستعمال قاطعة 3 إنشات. ضعها على صفيحة الخبز أو على وعاء معدني بقياس 9×13 إنشات مبخوخ ببخاخ

أنواع الخبز

الطبخ النباتي . غط واطركها تنتفخ إلى أن يتضاعف الحجم .
سخن الفرن مسبقاً إلى 400ف(205د) . اكشف اللفافات واخبز
20 إلى 25 دقيقة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً . تصنع 12 لفافة
كبيرة .

كل لفافة تحوي :					
حريرات	266,7	ألياف	2,2غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	6,5غ	دسم كلي	4,0غ	كولسترول	0,4ملغ
سكريات	50,7غ	دسم مشبع	0,4غ	صوديوم	12,7ملغ

الأفوال والبقول الأخرى

إن الأفوال والأرز جزء من الطبخ الحيوي

للقلب الصحي

إننا نتعلم جميعاً من جديد الحقيقة البسيطة بأن الأطعمة الكاملة جيدة بالنسبة لنا. في هذا الفصل سنساعدك في استكشاف وصفات جديدة بالكثير من الحبوب والبقول والأفوال.

من السهل إدخالها في حميتك، بالقليل فقط من التفكير. هاك تركيبة رائعة للمتعة: طبق فاصولياء جامايكا سهل التحضير واللذيذ مقدماً مع خلطة سلطة والخبز الفرنسي التقليدي، وشراب مخيض اللبن.

إن للأرز البني نكهة مميزة تكمل الأطعمة الأخرى. إن الأرز البني مع الخضر يعطي مثلاً جيداً. الأرز الإسباني وفطيرة الفاصولياء تعطي نظرة أخرى لمحتويات أساسية. إنه فائز في مجال التذوق.

البازلاء سوداء العين

- 1 فص ثوم، مقطع
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح
- 2 كأسا بازلاء سوداء العين مجففة، أو
- 1 (16 أونصة) بازلاء سوداء العين مجمدة
- فلفل خشن حسب المذاق
- $\frac{3}{4}$ غالون ماء
- $\frac{1}{2}$ بصلة صغيرة، مقطعة

انقع مسبقاً البازلاء سوداء العين؛ صفّها. في وعاء كبير، ضع البازلاء والمحتويات الباقية. سخنها حتى الغليان، خفف الحرارة، واغل برفق إلى أن تطرى. من ساعة ونصف إلى ساعتين. إذا كنت تستعمل البازلاء المثلجة، فالإذابة ليست ضرورية. ضع المحتويات جميعها في وعاء كبير. سخن حتى الغليان، خفف الحرارة، واغل برفق إلى أن تطرى، 45 إلى 50 دقيقة.

كل حصة 1 كأس تحوي:

حريرات	110,1	ألياف	3,5غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	7,7غ	دهن كلي	0,4غ	كوليسترول	0ملغ
سكريات	19,7غ	دهن مشبع	0,2غ	صوديوم	87,5ملغ

الأرز البري المقلي مع التحريك

- 1 (8 أونصات) معلب كستناء، مصفى
- $\frac{1}{2}$ (10 أونصات) معلب مرق لحم البقر
- 1 ملعقة طعام زيت كانولا
- $\frac{1}{2}$ كأس قرون البازلاء الصينية
- 3 ملاعق شاي بيمينت مقطع
- 2 كأسا أرز بري مطبوخ
- 2 ملعقتا طعام زنجبيل مبشور طازج
- أو $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي زنجبيل مطحون
- $\frac{1}{2}$ كأس براعم الفول الطازج
- 1 بصلة متوسطة، شرائح صلصة الصويا
- $\frac{1}{2}$ كأس فطر طازج أو معلب، مصفى

برّد مرق اللحم، أزل الدسم الذي يطفو للأعلى. سخن الزيت في مقلاة كبيرة. أضف الزنجبيل والبصل، حرك وأنت تقلي حوالي دقيقة. أضف بقية المحتويات، محركاً بعد كل إضافة. استمر بالتحريك إلى أن يمتص السائل. قدمها مباشرة. أضف صلصة الصويا حسب المذاق. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:

حريرات	189,1	ألياف	5,5غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	8,8غ	دسم كلي	4,1غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	31,6غ	دسم مشبع	0,5غ	صوديوم	491,4ملغ

الأرز البني مع الخضار

- 2 كأسا مرق الدجاج
- 1 ملعقة طعام زيت الزيتون أو الكانولا
- 1 ملعقة طعام بقდونس مقطع
- 1 بصلة، مقطعة
- $\frac{1}{2}$ كأس فطر طازج، شرائح
- 3 جزرات، شرائح
- 3 عصيات كرفس، شرائح
- ملح وفلفل
- 1 كأس أرز بني

سخّن الزيت في وعاء ثقيل بسعة $\frac{1}{2}$ غالون أو في فرن هولندي. إقلّ البصل والجزر والكرفس. أضف الأرز وحرك إلى أن يُغطى. أضف مرق الدجاج والبقدونس. غط واطبخ على حرارة قليلة لمدة 40 دقيقة. أضف الفطر واستمر بالطبخ حوالي 5 دقائق. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:				
حريرات	177,6	ألياف	2,9غ	حموض دسمة يينية 0غ
بروتين	5,3غ	دهن كلي	3,8غ	كولسترول 0ملغ
سكريات	31,0غ	دهن مشبع	0,6ملغ	صوديوم 336,9ملغ

الأرز البني بصلصة البندورة

- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل
- 1 كأس شرائح فطر
- 2 ملعقة طعام زيت الزيتون أو الكانولا
- 1 ملعقة شاي بقودونس طازج
- 2 بصلتان متوسطتان مقطعتان
- 1 كأس بازلاء
- 2 فصا ثوم
- ملح وفلفل
- 1 كأس أرز بني
- صلصة تاباسكو
- 1 كأس ماء
- 2 كأسا عصير بندورة

سخن الزيت في فرن هولندي أو وعاء ثقيل. اقل البصل والثوم. أضف الأرز وحركه حتى يُغطى. اسكب عليه الماء وعصير البندورة والفلفل. سخن حتى الغليان؛ غط وخفف الحرارة ليغلي برفق. استمر بالطبخ 40 إلى 45 دقيقة. أضف الفطر والبقودونس والبازلاء، اطيخ حوالي 10 دقائق أخرى. أضف الملح والفلفل وصلصة التوباسكو حسب المذاق. تصنع من 6 إلى 8 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	212,2	ألياف	3,8غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	5,7غ	دسم كلي	5,8غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	63,0غ	دسم مشبع	0,8غ	صوديوم	346,1ملغ

الفاصولياء المشوية

- 1 ملعقة شاي خردل جاف
- $\frac{1}{2}$ غالون ماء
- 1 ملعقة شاي فلفل مطحون
- 2 كأسا فاصولياء بحرية مجففة
- 2 ملعقتا طعام صلصة وورستر
- 1 بصلة، شرائح
- 1 (6 أونصات) علبة صلصة البندورة
- 5 ملاعق طعام سكر بني
- $\frac{1}{4}$ كأس منكه حلو
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة طعام خل

في زبدية كبيرة، اغل نصف غالون ماء. اغسل الفاصولياء بعناية، أضفها إلى الماء المغلي. اغلها دقيقتين. أطفئ النار واترك الفاصولياء تركد مغطاة، ساعة. أو انقع الفاصولياء طوال الليل. صفها؛ أضف ماء مغلياً للفاصولياء. سخنها حتى الغليان، خفف الحرارة واطبخها حوالي ساعة، إلى أن تصبح الفاصولياء طرية. بخ مقلاة لا تلتصق ببخاخ الطبخ النباتي. اقل البصل. أضف بقية المحتويات. اطبخ حوالي 5 دقائق لتختلط. صفّ الماء من الفاصولياء. أضف مزيج البندورة إلى الفاصولياء. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. اخلطها جيداً. سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). صب الفاصولياء

الأفوال والبقول الأخرى

في طبق فرن بسعة نصف غالون أو في وعاء الأفوال بدون غطاء لمدة ساعة. تصنع حوالي 8 حصص.

كل حصة 1 كأس تحوي:					
حريرات	139,3	ألياف	6,3غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	6,2غ	دسم كلي	0,6غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	28,6غ	دسم مشيع	0,1غ	صوديوم	268,5ملغ

الفاصولياء السهلة في الفرن

- 1 ملعقة شاي مسحوق الثوم
- 1 بصلة الشمار، شرائح، أو 2 عصاتا كرفس، شرائح
- 1 فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة
- 1 (15 أونصة) علبة فاصولياء بنتو، مصفاة
- 1 (15 أونصة) فاصولياء غاربانزو معلبة، مصفاة
- 2 حبتا بندورة متوسطة الحجم مقطعتان
- 1 (8 أونصات) صلصة بندورة معلبة
- 3 ملاعق طعام جبن البارميسان المبشور
- $\frac{1}{2}$ كأس بصل مقطع
- 2 ملعقتا طعام بهارات إيطالية
- 2 ملعقتا طعام بقدونس طازج مقطع

في زبدية كبيرة، اخلط جميع الأفعال، وصلصة البندورة، والبصل، والبهارات الإيطالية، والبقدونس، ومسحوق الثوم، والشمار أو الكرفس وفليفلة الجرس. بخ طبق فرن قياس 9×13 إنشات ببخاخ طبخ نباتي. اسكب فيه خليط الفاصولياء. ضع البندورة المقطعة على السطح. ضعها في الفرن بحرارة 350ف (175د) إلى 35 إلى 40 دقيقة. عند التقديم، رش فوقها جبن البارميسان. تصنع 8 حصص.

الأنفوال والبقول الأخرى

كل حصة تحوي:					
حريرات	201,7	ألياف	12,9 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	11,1 غ	دسم كلي	2,7 غ	كولسترول	1,8 ملغ
سكريات	35,1 غ	دسم مشبع	0,5 غ	صوديوم	450,9 ملغ

طبق فاصولياء جامايكا

- 1 ورقة غار
- 1 رطل فاصولياء سوداء مجففة
- 1 - $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح
- 10 كؤوس ماء
- $\frac{1}{4}$ كأس دبس داكن
- $\frac{1}{2}$ كأس بصل مقطع
- $\frac{1}{4}$ كأس سكر بني مغلف
- 1 فص ثوم، مفروم
- $\frac{1}{4}$ كأس عصير جامايكي داكن
- $\frac{1}{2}$ كأس كرفس، شرائح
- 1 ملعقة شاي خردل ناشف
- $\frac{1}{2}$ كأس جزر، شرائح
- قبضة من أوراق الزعتر المجففة
- 2 ملعقة طعام زيت الزيتون أو الكانولا

اغسل الفاصولياء في منخل تحت الماء الجاري. ضع في زبدية كبيرة الفاصولياء وكؤوس الماء العشرة. في مقلاة، اقل البصل والثوم والكرفس والجزر في الزيت إلى أن يطرى البصل. أضف الخضر وورق الغار والملح إلى الفاصولياء. سخن حتى الغليان، خفف الحرارة. غط واغل برفق إلى أن تنضج الفاصولياء تقريباً، من ساعة ونصف إلى ساعتين. أضف الماء الساخن حسب اللزوم لتبقي الفاصولياء مغطاة بالماء قليلاً

أثناء الطبخ. صَفَّ الفاصولياء، حافظ على السائل. اطرح أوراق الغار. سخن الفرن مسبقاً إلى 300ف(150د). في زبدية صغيرة، ضع الدبس والسكر البني والعصير والخردل الناشف والزعتر، اخلطها جيداً. ضع الفاصولياء في زبدية أقوال بسعة $\frac{3}{4}$ غالون أو طبق فرن مع غطاء. صب خليط الدبس فوق الفاصولياء؛ حرك. أضف ما يكفي من سائل الطبخ المحفوظ لكي تغطي الفاصولياء قليلاً، حوالي كأس ونصف. غط وضع في الفرن ساعتين. ارفع الغطاء؛ اطبخ في الفرن 30 دقيقة أخرى أو إلى أن تنضج الفاصولياء. قدمها وهي ساخنة تفور بالفقاعات. تصنع 8 (نصف كأس) حصص.

كل حصة تحوي:				
حريرات	188,6	ألياف	5,4غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	5,4غ	دسم كلي	3,9غ	كولسترول 0ملغ
سكريات	27,0غ	دسم مشبع	0,6غ	صوديوم 425,4ملغ

الأرز الإسباني وفطيرة الفاصولياء

- $\frac{1}{2}$ كأس أرز غير مطبوخ
- $\frac{1}{2}$ كأس بصل مقطع
- 1 كأس فاصولياء بنتو، أو حمراء، أو زهرية مجففة
- $\frac{1}{2}$ كأس فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة
- ماء للنقع
- $2\frac{1}{2}$ كأسا ونصف ماء
- 1 ملعقة طعام زيت الزيتون أو الكانولا
- 1 فص ثوم، مفروم
- 2 ملعقتا طعام بيمينت مقطع
- 2 ملعقتا طعام بدائل البيض
- $\frac{1}{3}$ كأس بصل مقطع
- 2 ملعقتا طعام قطع مرتديلا
- 1 كأس جبن الأكواخ خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح
- $\frac{1}{2}$ كأس (2 أونصة) جبن شدر قليل الدسم مفتت
- $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي فلفل
- 1 كأس ماء
- 1 مكعب حساء الدجاج

ضع الفاصولياء في قدر وغطها بالماء أكثر من إنشين. سخن حتى الغليان. اغل دقيقتين. إبعد عن الحرارة. ضعها جانباً ساعة. صفها. في قدر آخر، ضع الفاصولياء، كأسا ونصف ماء، الثوم، $\frac{1}{3}$ كأس بصل، قطع المرتديلا، الملح والفلفل. سخن حتى الغليان؛ خفف الحرارة. غط؛ اغل برفق

إلى أن تنضج الفاصولياء، ساعة ونصف. في قدر صغير سخن 1 كأس ماء ومكعب حساء الدجاج حتى الغليان. حرك لتذيب المكعب. أضف الأرز. خفف الحرارة إلى أقل حد ممكن. غط واغل برفق 20 دقيقة. سخن الفرن مسبقاً إلى 325ف(165د). في مقلاة صغيرة، أقل $\frac{1}{2}$ كأس بصل و $\frac{1}{2}$ كأس فليفلة خضراء في الزيت إلى أن يطرى البصل. أضف وحرك البيمينت. أضف خليط البصل وبدائل البيض إلى الأرز المطبوخ؛ اخلط جيداً. بنخ وعاء فطائر معدني بقياس 9 إنشات ببخاخ الطبخ النباتي. اضغط خليط الأرز في وعاء الفطيرة لتشكيل قشرة خارجية. مد جبن الأكواخ على طبقة الأرز. صب الفاصولياء على جبن الأكواخ. ضعها في الفرن 20 دقيقة. رش جبن الشدر على السطح؛ اطبخها في الفرن 20 دقيقة أخرى. أخرجها من الفرن؛ اتركها تركد 10 دقائق قبل أن تقطعها إلى أسافين. قدمها مع القرع. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:				
حريرات	183,9	ألياف	3,8غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	12,5غ	دسم كلي	3,1غ	كولسترول 3,5ملغ
سكريات	26,3غ	دسم مشبع	0,5غ	صوديوم 655,9ملغ

الخضر

نحن سعداء الحظ لأننا نعيش في وقت
تتوفر فيه خضر رائعة طوال السنة

يمكن أن تقدم الخضر بطرق كثيرة: مطبوخة بالفرن أو
بالبخار أو بالقلي أو بالغلي البطيء أو، بالطبع، نيئة. تقدم
الخضر، سواء كانت طبقاً جانبياً أم طبقاً أساسياً، التغذية
والألياف واللون والقوام، والأهم من ذلك، النكهة.

بعض الوصفات هنا بسيطة للغاية، مثل القرع في الفرن.
أو خليط الحديقة. لمناسبات خاصة، اصنع البندورة المحشوة
أو اليام والأناناس.

البندورة المحشوة

- 1 ملعقة طعام بقدونس
- 4 بندورات
- 1 ملعقة طعام رقائق ذرة، مكسرة
- 1 ملعقة طعام جبن برميسان مبشور
- ملح وفلفل
- 4 بصلات خضر، مقطعة
- 4 ملاعق طعام رقائق ذرة، مكسرة
- $\frac{1}{4}$ حزمة سبانخ مغسولة، مقطعة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي أوراق ريحان مجففة

سخن الفرن مسبقاً إلى 375ف(190د). اقطع شريحة علوية من البندورة. احفر اللب وضع أصداف البندورة في طبق فرن. قطع لب البندورة. في زبدية صغيرة، ضع البندورة المقطعة مع البصل الأخضر، و4 ملاعق رقائق الذرة، والسبانخ والريحان والبقدونس. املاً أصداف البندورة بالخليط. رش السطح برقائق الذرة الإضافية المكسرة، وجبن البارميسان والملح والفلفل حسب المذاق. اطبخها في الفرن 15 دقيقة. تصنع 4 حصص.

التنوع: احذف رقائق الذرة والسبانخ؛ استبدلها برقع كأس شرائح الكرفس، وشريحتين من الخبز مقطعتين بشكل مكعبات، وملعقتا طعام فليفلة الجرس الخضراء.

الخضر

كل حصة تحوي:					
حريرات	48,5	ألياف	2,1 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	2,5 غ	دسم كلي	1,0 غ	كولسترول	1,2 ملغ
سكريات	9,0 غ	دسم مشبع	0,4 غ	صوديوم	140,5 ملغ

البندورة المشوية

- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي خل ناشف
- $\frac{1}{2}$ كأس لبن بسيط خالي الدسم
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{4}$ كأس فتات القمح
- 2 ملعقة شاي كبير، إن شئت
- 4 بندورات
- 1 ملعقة شاي لكل من الثوم المعمر، والبقدونس، والشبث
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي مسحوق ثوم

سخن الفرن مسبقاً. في زبدية صغيرة، اخلط اللبن خالي الدسم وفتات القمح والثوم المعمر والبقدونس والشبث ومسحوق الثوم والخردل والملح والفلفل حسب المذاق والكبير إن شئت. اقطع البندورة بشرائح $\frac{1}{2}$ إنش؛ ضعها على وعاء فرن الشوي أو صفيحة الخبز. مد الخليط بشكل متساو على شرائح البندورة. اشو إلى أن تبدأ التغطية بالتلون باللون البني. أخرجها من الفرن وقدمها مباشرة. تصنع 4 إلى 6 حصص.

كل حصة تحوي:

حريبات	56,1	ألياف	1,6 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	3,3 غ	دسم كلي	0,7 غ	كولسترول	0,6 ملغ
سكريات	10,7 غ	دسم مشبع	0,1 غ	صوديوم	101,7 ملغ

الجزر المطلي بالعسل

- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة مطحونة
- 2 كأسان من الجزر الصغير
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي جوزة الطيب مطحونة
- 3 ملاعق طعام ماء
- 2 ملعقةتا شاي عصير برتقال
- 2 ملعقةتا شاي عسل
- 1 ملعقة طعام زبدة صناعية طرية

اطبخ في قدر الجزر بالماء الذي يغطيه حوالي 15 دقيقة. صَفِّ الماء. أعد الجزر ليسخن. أضف المحتويات الأخرى؛ حرك إلى أن يصبح خليط العسل حاراً وجميع الجزر قد غُطِّي بشكل جيد. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	72,7	ألياف	1,6 غ	حموض دسمة بينية	0,2 غ
بروتين	0,7 غ	دسم كلي	1,5 غ	كولسترول	0,0 ملغ
سكريات	15,3 غ	دسم مشبع	0,3 غ	صوديوم	32,6 ملغ

طبق القرع الصيفي بالفرن

- $\frac{1}{4}$ كأس فتات الخبز
- 4 قرعات صيفية مقشرة، شرائح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي مسحوق ثوم
- 3 بندورات
- 1 ملعقة شاي أوراق أوريفغانو مجففة
- 1 ملعقة شاي أوراق ريحان مجففة
- 1 (12 أونصة) معلب ذرة كاملة، مصفى
- ملح وفلفل الليمون
- 3 بصلات خضراء مقطعة

سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). بخ طبق فرن سعة نصف غالون ببيخاخ الطبخ النباتي. بّدل طبقات القرع الصيفي والبندورة والذرة والبصل الأخضر. كرر الطبقات. غط واشو 20 دقيقة. اخلط فتات الخبز ومسحوق الثوم والأوريفغانو والريحان. رشها على السطح. اطبخها في الفرن دون غطاء 10 إلى 12 دقيقة. أضف الملح وفلفل الليمون حسب المذاق. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:

حريرات	97,8	ألياف	3,8غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	4,3غ	دسم كلي	1,2غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	21,2غ	دسم مشبع	0,2غ	صوديوم	274,0ملغ

فطيرة الذرة المقلية

- 1 ½ كأس ذرة قشدية، مصفاة
- 1 كأس طحين لجميع الأغراض
- ¾ ملعقة شاي مسحوق الخبز
- ½ ملعقة شاي سكر
- ½ كأس بدائل البيض
- 1 إلى 2 ملعقتي شاي زيت كانولا
- ¼ كأس حليب بدون دسم
- 1 رزمة حبيبات بدائل الزبدة

في زبدية متوسطة الحجم، حرك الطحين ومسحوق الخبز مع بعض. أضف المحتويات الأخرى؛ حرك جيداً حتى الاختلاط الكامل. بخ مقلاة غير لاصقة ببخاخ الطبخ النباتي. لكل فطيرة، ضع ملعقتين من الخليط، مضيفاً الزيت إلى المقلاة إذا دعت الحاجة. اصنع 4 إلى 6 حصص. اقلب الفطيرة مرة ليصبح الوجهان بلون بني.

كل حصة تحوي:				
حريرات	246,3	ألياف	2,2غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	9,2غ	دسم كلي	4,1غ	كولسترول 0,6ملغ
سكريات	45,1غ	دسم مشبع	0,7غ	صوديوم 459,1ملغ

الفاصولياء الخضراء بالكريما

- 2 ملعقةتا طعام طحين لجميع الأغراض
- 1 رطل فاصولياء خضراء طازجة
- 4 ملاعق طعام لبن بسيط خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة طعام سكر
- 2 بصلتان خضراوان، مقطعتان
- 1 حزمة حبيبات بدائل الزبدة، حسب الرغبة
- 2 ملعقةتا طعام خل
- 1 ملعقة طعام بيمينت مقطع
- $\frac{3}{4}$ كأس مرق دجاج
- بقدونس مقطع
- 1 ملعقة شاي بذور كروياء

اغسل الفاصولياء؛ اقطعها أو اكسرها لقطع بطول إنشين. في قدر، اغل برفق الفاصولياء الخضراء، والبصل، وحبيبات الزبدة إذا رغبت بها، ومرق الدجاج، وبذور الكروياء حوالي 20 دقيقة. اخلط الطحين واللبن والسكر مع بعضها. أضفها إلى الفاصولياء، اطبخها مع التحريك المستمر لعدة دقائق، إلى أن تشخن. أضف وأنت تحرك الخل والبيمينت، رش البقدونس على السطح. قدمها مباشرة. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:

حريبات	49,0	ألياف	3,0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	3,1غ	دسم كلي	0,4غ	كولسترول	0,2ملغ
سكريات	9,6غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	111,2ملغ

القرع في الفرن

■ $\frac{1}{3}$ كأس سكر بني خفيف

■ جوزة الطيب، مطحون

■ 1 رطل قرع الموز، مقشر

■ ماء

■ 3 ملاعق طعام زبدة صناعية طرية مذاقة

سخن الفرن مسبقاً إلى 400ف (205د). اقطع القرع إلى قطع بالحجم الذي ستقدم به. ضعها في طبق الفرن بحيث يكون السطح المقطوع للأعلى؛ أضف الماء إلى أن يصبح بعمق $\frac{1}{4}$ إنش. غطها وضعها في الفرن حوالي 30 دقيقة، إلى أن تنضج بحيث يمكن خرقها بالشوكة. رش الزبدة الصناعية على القطع. رش السكر البني وجوزة الطيب حسب المذاق. أعدها إلى الفرن لمدة 5 دقائق أو حتى يذوب السكر. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:				
حريبات	93,1	ألياف	2,0غ	حموض دسمة بينية 0,3غ
بروتين	1,9غ	دسم كلي	3,3غ	كولسترول 0ملغ
سكريات	16,1غ	دسم مشبع	0,6غ	صوديوم 35,4ملغ

خليط الحديقة

- 1 حبة فليفلة الجرس الصفراء، شرائح
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 4 ملاعق كبيرة بندورة، مقطعة ثماني قطع
- 1 فص ثوم، مهروس
- عشب الشبث
- 1 بصلة كبيرة، شرائح
- 1 حبة فليفلة الجرس الخضراء، شرائح

في مقلاة كبيرة، سخن الزيت. اقل الثوم والبصل حوالي دقيقتين. أضف فليفلة الجرس والبندورة. استمر بالتحريك والطبخ 4 إلى 5 دقائق أخرى، إلى أن تصبح الفليفلة ناضجة مقرمشة. رش عشب الشبث على السطح. قدمها مباشرة. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريبات	62,4	ألياف	2,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	1,6غ	دسم كلي	2,7غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	9,6غ	دسم مشبع	0,4غ	صوديوم	12,4ملغ

الأناناس واليام

- $\frac{1}{2}$ كأس عصير برتقال
- $\frac{1}{2}$ كأس أناناس وبرتقال محفوظة
- 2 ملعقة طعام منكه حسب الرغبة
- 1 (8 أونصات) شرائح أناناس معلبة، مصفاة
- 1 (20 أونصة) معلب اليام، شرائح مصفى
- $\frac{3}{1}$ كأس زبيب

سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). بخ طبق فرن قليل العمق ببخاخ الطبخ النباتي. رتب شرائح مختلفة من الأناناس واليام في طبق الفرن المجهز. في زبدية صغيرة، اخلط الزبيب وعصير البرتقال ومحفوظ الأناناس - برتقال. حرك على حرارة خفيفة حوالي 5 دقائق. أبعدنه عن الحرارة، أضف المنكه المرغوب. اسكب الخليط فوق الأناناس واليام. ضعها في الفرن حوالي 25 دقيقة، إلى أن تسخن. قدمها حارة أو باردة. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	217,2	ألياف	2,0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,5غ	دسم كلي	0,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	54,2غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	87,4ملغ

قنبيط البروكلي البحري

- 2 ملعقتا طعام بيمينت مقطع
- 2 رطلان أو 2 حزمتان (10 أونصة)
- مثلجتان براعم قنبيط بروكلي
- 6 ملاعق طعام تتبيلة إيطالية
- 1 (8 أونصات) كستناء ماء، مصفاة

اقطع طرفي عصي قنبيط البروكلي وقشرها. اطبخها مغطاة بالماء 10 إلى 12 دقيقة، إلى أن تصبح ناضجة مقرمشة. إذا كنت تستخدمها مجمدة، اتبع تعليمات الرزمة، صَفِّها. اخلط قنبيط البروكلي، وكستناء الماء، والبيمينت في زبدية قليلة العمق. اسكب التتبيلة الإيطالية فوق خليط البروكلي. غط وضع في الثلاجة ساعة على الأقل. حرك مرتين بينما هي تبرد. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	144,0	ألياف	6,6غ	حموض دسمة بينية	0,1غ
بروتين	4,9غ	دسم كلي	9,7غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	13,2غ	دسم مشيع	1,3غ	صوديوم	62,7ملغ

الهريسة البنية مع البصل

- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل
- 2 ملعقة شاي زيت زيتون
- 1 بصلة صغيرة، مقطعة
- 1 ملعقة شاي زبدة صناعية طرية
- $\frac{1}{2}$ حبة فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل حلو
- 4 حبات بطاطا مطبوخة، بطاطا مبشورة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح ثوم

بخ مقلاة كبيرة، غير لاصقة ببخاخ الطبخ النباتي. أضف الزيت والزبدة الصناعية، أضف وأنت تحرك الفلفل الحلو وملح الثوم والفلفل. أضف البصل وفليفلة الجرس؛ اطبخ حوالي دقيقة. أضف البطاطا؛ حرك حتى الاختلاط الكامل. غط وخفف الحرارة. اطبخ من 2 إلى 3 دقائق، إلى أن تصبح مقرمشة وأسفلها بنياً. اقلبها بعناية واطبخ الطرف الثاني إلى أن يصبح بنياً. قدمها مباشرة، تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	100,4	ألياف	1,5 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	1,8 غ	دسم كلي	2,0 غ	كولسترول	0 ملغ
سكريات	19,6 غ	دسم مشبع	0,3 غ	صوديوم	96,7 ملغ

الملفوف الألماني الحار

- 1ملعقة شاي قرنفل مطحون
- 1 ملفوف أحمر كبير، مقطع
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل خشن مطحون
- 1 كأس ماء
- 1 ملعقة شاي ملح
- 1 كأس خل

ضع جميع المحتويات في قدر واغلها برفق لمدة ساعة.
إذا سمح الوقت اتركها تركد ساعة أخرى. سخن مرة أخرى
وقدمها.

تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	37,8	ألياف	2,4غ	حموض دسمة بيئية	0ملغ
بروتين	1,2غ	دهن كلي	0,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	10,7غ	دهن مشبع	50ملغ	صوديوم	398,4ملغ