

## السّمك

هل وقتك ضيق وشهيتك واسعة؟

السّمك أو طعام البحر هو الجواب الشافي

إن سهولة التحضير وقصر وقت الطبخ يجعلان السّمك أو طعام البحر خياراً مثالياً. ولا تتجاهل فوائد زيوت أوميغا-3 التي تحصل عليها بتناول هذه الأطعمة. تلك زيجة رائعة، جيد فوق جيد.

تمتع بطبق طعام البحر السهل إذا كنت ترغب بشيء بارد. أو أن هنالك الطرف النقيض، مع سلطة السرطان الحار أو السّمك البرتقالي الخشن في الفرن. إن الإسكالوب الناضج في الصلصة عظيم لدرجة أنه لن يتوقع أحد أنه قد جهز في دقائق. إذا كنت من عشاق سمك سليمان، فهناك عدة وصفات لترضي ذوقك.

عندما تشتري التونا تذكر: استعمل التونا المعلبة في الماء. إذا لم تتوفر، ضع التونا المعلبة في الزيت في مصفاة واغسلها بالماء. صف جيداً قبل الاستعمال. يساعد ذلك على التخلص من الزيت الزائد.

## السّمك المسود

- 1 إلى 2 ملعقةتي شاي زيت الزيتون أو الكانولا
- 2 ملعقةتا شاي خليط فلفل الكاجون
- شرائح ليمون أو ليم أو صلصة الشواء
- 1 (6 أونصات) شريحة طرية من السمك البرتقالي الخشن أو القد الآيسلندي

هز خليط فلفل الكاجون على طرفي الشريحة الطرية. سخن مسبقاً مقلاة حديد؛ أضف الزيت وضع الشريحة بعناية في المقلاة الحاوية على الزيت الساخن. اطبخها دون غطاء حوالي 2 إلى 3 دقائق. اقلب الشريحة واستمر بالطبخ 3 إلى 4 دقائق أو أكثر إلى أن يسهل تقشر السمكة. قدمها مباشرة مع شرائح الليمون أو الليم أو مع صلصة الشواء. تصنع حصة واحدة.

### كل شريحة 6 أونصات تحوي:

حريرات	241,8	ألياف	0,9غ	حموض دسمة بينية	0,1غ
بروتين	30,8غ	دسم كلي	10,6غ	كولسترول	73,1ملغ
سكريات	5,2غ	دسم مشبع	1,5غ	صوديوم	692,8ملغ

## خليط فلفل الكاجون

- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي مسحوق بصل
- 2 ملعقتا طعام فلفل حلو
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي مسحوق ثوم
- 2 ملعقتا طعام ملح
- 1 ملعقة شاي ثوم معمر ناشف مهروس
- 1 ملعقة شاي أوراق ريحان مجففة
- 4 ملاعق شاي فلفل أحمر
- 2 ملعقتا شاي فلفل أسود خشن
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي رقائق فلفل أحمر حار مهروسة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي فلفل أبيض

في زبدية صغيرة، اخلط جميع المحتويات مع بعض بقوة. لخلط أنعم، ضع المحتويات في خلاط كهربائي أو مطحنة وعالجه قليلاً. خزن الخليط غير المستعمل في خلاط أو زبدية صغيرة محكمة الإغلاق. تصنع حوالي  $\frac{1}{3}$  كأس.

## كل ملعقة شاي تحوي:

حريرات	4,7	ألياف	0,3غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,2غ	دسم كلي	0,2غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	0,9غ	دسم مشيع	0غ	صوديوم	267,7ملغ

## سمك سليمان المشوي التقليدي

- 1 ليمون أو ليم
- بقدونس طازج مقطع أو شبت
- 1(6 أونصات) شريحة سمك سليمان سميكة، الجلد منزوع
- فلفل خشن

رش الفلفل الخشن على شريحة سمك سليمان. سخن الفرن مسبقاً؛ بخ طبق الفرن الخفيف مسبقاً ببخاخ الطبخ النباتي. ضع سمك سليمان على سطح محضر واطبخه على بعد 4 إنشات من المصدر الحراري لمدة 7 إلى 10 دقائق. اقلب سمك سليمان واستمر بالطبخ 5 إلى 7 دقائق إلى أن يسهل تقشر السمك. قد يختلف وقت الطبخ حسب ثخانة شريحة سمك سليمان. أخرجها من الحرارة. اعصر الليمون أو الليم الطازج عليها، رش البقدونس المقطع أو الشبت وقدمها مباشرة. تصنع 1 حصة.

### كل حصة 6 أونصات تحوي:

حريرات	246,7	ألياف	0,2غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	33,8غ	دسم كلي	10,9غ	كولسترول	93,7ملغ
سكريات	1,6غ	دسم مشيع	1,7غ	صوديوم	77,1ملغ

## سلطة التونا

- 2 ملعقةتا طعام لبن بسيط خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$  علبة التونا بالماء، مصفاة
- 1 ملعقة طعام عصير ليمون
- 1 كأس ملفوف مقطع
- فلفل الليمون
- 1 جزرة، مبشورة
- ملح وفلفل
- 1 بصلة خضراء، مقطعة
- خليط أعشاب، إذا شئت
- 2 بندورتان، مقطعتان
- 1 ملعقة شاي مايونيز خالي الدسم

في زبدية متوسطة، ضع التونا والملفوف والجزر والبصل الأخضر والبندورة. في زبدية صغيرة أو كأس اخلط المايونيز واللبن؛ أضف عصير الليمون وفلفل الليمون والملح والفلفل حسب المذاق وخليط الأعشاب المخلوط إن شئت. ضع خليط المايونيز وأنت تحرك على التونا، اخلط جيداً. بردها. تصنع 4 حصص.

## كل حصة تحوي:

حريرات	58,9	ألياف	1,6غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	6,9غ	دسم كلي	0,7غ	كولسترول	6,8ملغ
سكريات	7,0غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	166,3ملغ

## اللينغويني مع صلصة البطليينوس

- عصير ليمونة واحدة
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 2 ملعقتا طعام بيمينت مقطع
- 1 بصلة متوسطة، مقطعة مكعبات
- 1 فص ثوم، مقطع
- $\frac{1}{4}$  رطل لينغويني أو سباغيتي
- $\frac{1}{4}$  كأس بقدونس أو ريحان أو أوريجانو طازج مقطع
- 1 (8 أونصات) معلب بطليينوس أو محار
- $\frac{1}{4}$  كأس عصير تفاح
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي فلفل

سخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم؛ اقل البصل والثوم. حرك بينما تطبخ حوالي 2 إلى 3 دقائق. أضف العصير من معلب البطليينوس أو المحار وعصير التفاح. استمر بالطبخ على حرارة متوسطة إلى أن يتناقص الحجم الكلي إلى حوالي النصف. يستغرق ذلك حوالي 15 دقيقة. أضف البطليينوس أو المحار، والفلفل وعصير الليمون. غط، اغل برفق لمدة 5 دقائق؛ أضف البيمينت المقطع. اطبخ المعجن لينغويني أو سباغيتي حسب إرشادات الغلاف. صف؛ أعد المعجن إلى المقلاة. اسكب خلطة البطليينوس والبقدونس في المعجن واطبخ حوالي 5 إلى 8 دقائق إضافية. أو ضع البطليينوس والخليط والمعجن في قدر سعة ثلاثة أرباع غالون وضعه في الفرن بحرارة 350ف(175د) لمدة 15 دقيقة. تصنع 4 حصص.

السمك

كل حصة تحوي:					
حريرات	142,7	ألياف	1,3غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	9,8غ	دسم كلي	4,3غ	كولسترول	20,1ملغ
سكريات	14,2غ	دسم مشبع	0,6غ	صوديوم	95,7ملغ

## طبق طعام البحر السهل

- 1 برتقالة، مقطعة
- 1 موزة، شرائح
- 6 أونصات سمك سليمان مدخن أو مطبوخ بالفرن، شرائح
- 1 ملعقة طعام عصير ليمون
- 6 أونصات روبان مطبوخ
- 2 ملعقة شاي بذور السمسم
- ألياف الخس
- 6 براعم أناناس

رتب شرائح سمك سليمان المبرد والروبيان على طبق مبطن بالخس. رتب بالتناوب براعم الأناناس وقطع البرتقال وشرائح الموز. رش عصير الليمون على الموز؛ رش بذور السمسم. يصنع حصتين.

**التنوع:** استبدل بأي من الفواكه الطازجة. جرب التفاح والمشمش والعنب والبيبا والدرّاق. أو احذف الفواكه واستبدلها بعصيات الكرفس والبازلاء المجمدة المطبوخة والجزر وشرائح الفجل وحلقات البصل الأحمر الحلو. ضع كبر على السطح.

### كل حصة 3 أونصات تحوي:

حريرات	416,7	ألياف	6,2غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	36,6غ	دسم كلي	7,7غ	كولسترول	185,4ملغ
سكريات	55,1غ	دسم مشيع	1,5غ	صوديوم	864,4ملغ

## سلطة السرطان الحار

- 2 ملعقةتا طعام زيت زيتون
  - 1 جزرة، مقطعة رقائق طويلة
  - 12 أونصة سرطان مثلج مطبوخ مسبقاً أو مشابهات السرطان
  - 1 قرع صيفي، مقطع رقائق طويلة
  - $\frac{1}{2}$  حبة فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة رقائق طويلة
  - 1 حبة بندورة، مقطعة
  - 1 كأس صلصة فلفل معلبة أو صلصة طعام البحر
  - 1 ملعقة شاي جذر الزنجبيل الطازج المفروم
  - 1 بصلة خضراء، مقطعة
  - $\frac{1}{3}$  كأس سكر بني
  - ملح وفلفل
  - 1 ملعقة طعام خل
  - 1 ملعقة طعام جرجار جاهز
  - $\frac{1}{2}$  رطل معجنات، فينوسين أو سباغيتي، مقطعة
- إلى قطع بحجم إنشين

ذوّب طعام البحر وقطّعه إلى قطع بحجم اللقمة . في قدر صغير، ضع صلصة الفلفل وجذر الزنجبيل والسكر البني والخل والجرجار؛ اغلها برفق على حرارة خفيفة حوالي 10 دقائق . ضعها جانباً . اسكب صلصة الفلفل على قطع السرطان المذابة واتركها ساعة على الأقل . اطبخ المعجنات حسب تعليمات الغلاف، صَفِّها ودعها جانباً . سخن الزيت في مقلاة كبيرة . اقلّ الجزر والقرع والفليفلة . أضف البندورة والبصل الأخضر

والمعجنات المطبوخة. اخلطها بلطف مع بعضها. غطها واتركها جانباً. سخن الفرن مسبقاً. يخ الرف ببخاخ الطبخ النباتي. ضع قطع السرطان على الرف المحضر واشو 5 دقائق؛ اقلب القطع وادهنها بالصلصة الإضافية؛ اشو 3 دقائق أخرى. اجمع خليط المعجنات الدافئ مع السرطان المشوي. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:			
حريبات	308,2	ألياف	2,4غ
بروتين	21,4غ	دسم كلي	9,2غ
سكريات	35,6غ	دسم مشبع	1,2غ
		حموض دسمة بينية	0,1غ
		كولسترول	85,1ملغ
		صوديوم	336,4ملغ

## سمك سليمان في الماء المغلي

- $\frac{1}{2}$  غالون ماء
- 1 كأس بصل مقطع
- 2 ملعقةتا طعام عصير ليمون
- 2 عصيتان كرفس مع الألياف
- 1 جزرة بقدونس
- 2 جزرتان
- 2 ورقتا غار
- $\frac{1}{2}$  أو 1 سمكة سمك سليمان
- قطع ليمون إسفينية

في وعاء غلي السمك أو في وعاء قلي ضع البصل والكرفس والجزر والبقدونس وأوراق الغار والماء. سخن حتى الغليان، خفف الحرارة واغل برفق بدون غطاء 20 دقيقة. أخرج الخضر وأضف عصير الليمون. اغسل السمكة وجففها بالمناديل الورقية. ضع السمكة على صينية بحيث تغمر بالسائل. إذا كانت السمكة كبيرة أضف ماء ساخناً لتغطيتها. سخن السائل بدون غليان، غط، خفف الحرارة بحيث يهتز الماء ولكن لا يحدث فقاعات الغليان. اطبخ حوالي 45 دقيقة أو إلى أن يسهل تقشر السمك بالشوكة. الطريقة الأخرى هي أن تغلي السائل ومن ثم تطفئ الحرارة مباشرة. غط واركها تركد إلى أن يبرد السائل. قدمها مباشرة أو مبردة. ضع على السطح عصير ليمون معصور طازجاً.

كل حصة 3 أونصات تحوي:					
حريرات	206,1	ألياف	2,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	22,5غ	دهن كلي	8,8غ	كولسترول	68,0ملغ
سكريات	8,8غ	دهن مشبع	1,5غ	صوديوم	85,0ملغ

## رغيف سمك سليمان

- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي خردل ناشف
- $\frac{1}{2}$  بصلة مقطعة
- 1 (6 أونصات) سمك سليمان معلب أو تونا معلبة بالماء
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل خشن
- 2 ملعقة طعام ثوم معمر مقطع
- 1 -  $\frac{1}{2}$  كأس مكعبات من الخبز الفرنسي الطازج
- $\frac{1}{4}$  كأس فطر طازج، شرائح
- 1 كأس حليب خالي الدسم
- 1 ملعقة طعام بيمينت مقطع
- $\frac{1}{2}$  كأس بدائل البيض
- $\frac{1}{2}$  كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 2 ملعقة طعام عصير ليمون
- 3 ملاعق طعام عصير ليمون أو خل
- 2 ملعقة طعام أوراق طرخون مجففة
- 1 رزمة حبيبات بدائل الزبدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي فلفل حلو

سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). صف سمك سليمان أو التونا؛ ضع الخليط في زبدية وانشرها. أضف المحتويات الأخرى عدا اللبن وعصير الليمون والطرخون، اخلطها جيداً. بنخ وعاء خبز بقياس 9×5 إنشات ببخاخ طبخ نباتي. ضع خليط السمك في الوعاء المحضر وسوّ السطح. ضعه في الفرن المجهز 30 إلى 35 دقيقة. في زبدية صغيرة

اخلط اللبن وعصير الليمون والطرخون. قدم الرغيف في الوعاء أو ضعه في طبق للتقديم. ضع خليط اللبن على السطح. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:				
حريرات	189,6	ألياف	1,0 غ	حموض دسمة بينية 0 غ
بروتين	18,3 غ	دسم كلي	5,1 غ	كولسترول 21,1 ملغ
سكريات	17,9 غ	دسم مشع	1,1 غ	صوديوم 428,2 ملغ

## السّمك البرتقالي الخشن في الفرن

- 2 ملعقةتا طعام قشر برتقال مبشور
- 2 ملعقةتا طعام زبدة صناعية طرية خالية الدسم
- 1 ملعقة طعام بقدونس صيني أو بقدونس، مقطع
- 2 (6 أونصات) شرائح رقيقة من السّمك البرتقالي الخشن
- 3 ملاعق طعام عصير ليمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي أوراق زعتر مجففة
- $\frac{1}{4}$  كأس عصير برتقال
- ملح وفلفل
- 1 برتقالة، شرائح رقيقة

مد الزبدة الصناعية في طبق فرن لا يلصق، أضف شرائح السّمك. في كأس، ضع عصير البرتقال وعصير الليمون وقشر البرتقال. صب العصير على شرائح السّمك. ضع على السطح طبقة من شرائح البرتقال ورش عليها البقدونس الصيني أو البقدونس، والزعتر. اطبخها في الفرن بدون غطاء بحرارة 375ف(190د) حوالي 10 دقائق إلى أن يسهل تقشر السّمك بالشوكة. أضف الملح والفلفل حسب الرغبة. تصنع حصتين.

### كل حصة 6 أونصة تحوي:

حريرات	220,9	ألياف	1,5غ	حموض دسمة بينية	0,2غ
بروتين	33,2غ	دسم كلي	3,5غ	كولسترول	44,2ملغ
سكريات	13,8غ	دسم مشبع	0,4غ	صوديوم	288,5ملغ

## تونا بالفرن

- $\frac{1}{4}$  كأس كرفس مقطع
- صلصة بيضاء
- 1 (7 أونصات) تونا معلبة بالماء مصفاة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي خردل جاهز
- 2 بصلتان خضراوان، مقطعتان
- $\frac{1}{4}$  كأس فليفلة الجرس مقطعة
- $\frac{1}{4}$  كأس زيتون محشي بالبميمنت، مقطع
- ملح وفلفل

سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف (175د). بنخ طبق فرن بسعة نصف غالون ببخاخ الطبخ النباتي. في زبدية قياس وسط، اخلط جميع المحتويات. صبها في طبق الفرن المحضر. غط واطبخ في الفرن حوالي 20 دقيقة. اكشف الغطاء واطبخ لمدة 10 دقائق أخرى. تصنع 6 حصص.

### كل حصة تحوي:

حريرات	151,2	ألياف	0,9غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	12,6غ	دهم كلي	3,9غ	كولسترول	14,6ملغ
سكريات	15,8غ	دهم مشبع	0,5غ	صوديوم	333,2ملغ

## شرائح السمك الرقيقة المحشوة

- 2 ملعقةتا طعام فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة ناعماً
  - 3 ملاعق طعام لبن بسيط خالي الدسم
  - 2 ملعقةتا طعام زيتون محشو بالبيمينت
  - 2 (6 أونصات) شرائح رقيقة السمك البرتقالي الخشن، أو القد أو سمك موسى
  - ملح وفلفل خشن
  - 1 ملعقة طعام حليب خالي الدسم
  - 3 شرائح مكعبات خبز فرنسي طازج
  - 2 ملعقةتا طعام خل عنب أحمر أو عصير الليمون
  - فلفل حلو
  - عشبة الشبث
  - 2 ملعقةتا طعام بصل مقطع ناعماً
- سخن الفرن مسبقاً إلى 350 ف (d175). بخ طبق فرن دائري قياس 8 إنشات ببخاخ الطبخ النباتي. في زبدية صغيرة، اخلط اللبن والحليب ومكعبات الخبز والخل أو عصير الليمون والبصل وفليفلة الجرس والزيتون؛ اخلطها جيداً. رش طرفي الشريحة بالملح والفلفل والفلفل الحلو. ضع شريحة واحدة في طبق محضر. مد الحشوة بشكل متجانس على الشريحة؛ ضع شريحة ثانية على سطح الحشوة كما في الشطيرة. اقطعها نصفين، رش عليها الفلفل الحلو وعشبة الشبث. اطبخها في الفرن 20 إلى 25 دقيقة. تصنع 2 حصتين.

كل شريحة 6 أونصات تحوي:					
حريرات	302,0	ألياف	1,7غ	حموض دهمة بينية	0غ
بروتين	37,8غ	دهم كلي	3,6غ	كولسترول	44,8ملغ
سكريات	27,0غ	دهم مشبع	0,4غ	صوديوم	676,5ملغ

## الروبيان المشوي

■ 5 إلى 6 قطرات صلصة تاباسكو

■ 1 ملعقة طعام زيت الزيتون أو زيت الكانولا

■ 2 ملعقتا طعام أوراق أوريغانو مجففة

■  $\frac{1}{2}$  بصلة، مقطعة

■ 2 ملعقتا طعام خل

■ 24 قطعة روبيان كبير نيئ، مقشر

■ 2 ملعقتا طعام سكر بني

■ 1 كأس صلصة بندورة

■ 1 ليمون أو ليمون

■ 2 ملعقتا طعام خردل ناشف

■  $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي مسحوق الثوم

في زبدية صغيرة، سخن الزيت، اقل البصل قليلاً. أضف الخل والسكر البني وصلصة البندورة والخردل ومسحوق الثوم وصلصة التوباسكو والأوريغانو. حرّك حتى الاختلاط الكامل، اطبخ على حرارة خفيفة حوالي 5 دقائق. ضعها جانباً لتبرد. ضع الروبيان في زبدية؛ صب الصلصة الباردة عليها. اقلب الروبيان، بحيث يكتسي جيداً بالصلصة. غط جيداً وضعها في الثلاجة 4 ساعات على الأقل أو طوال الليل. سخن الفرن مسبقاً. شك الروبيان على أسياخ. اشوها لمدة 3 إلى 4 دقائق على كل وجه. لتقدمها، اعصر ليموناً أو ليماً طازجاً على الروبيان. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:					
حماض دسمة بينية	غ0	ألياف	غ126,9	حريرات	غ1,2
كولسترول	ملغ46,8	دسم كلي	غ6,9	بروتين	غ3,9
صوديوم	ملغ540,6	دسم مشع	غ18,1	سكريات	غ0,5

## الإسقلوب في عصير العنب

- 1 فص ثوم، مهروس
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- $\frac{3}{4}$  كأس عصير عنب أبيض
- $\frac{1}{3}$  كأس بصل مقطع
- 1 ورقة غار
- 4 بندورات، مقطعة
- $\frac{1}{2}$  1 ملعقة طعام كراث أندلسي أو بصل أخضر مفروم
- 1 ملعقة شاي أوراق أوريجانو مجففة
- $\frac{1}{2}$  1 رطل إسقلوب، مغسول، مقطع شرائح
- 1 ملعقة طعام بقدونس مقطع
- $\frac{1}{2}$  كأس طحين جميع الأغراض
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة طعام زبدة صناعية طرية
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون

في مقلاة، سخن الزيت واقل البصل والكراث الأندلسي. اقلب الإسقلوب في الطحين ليكتسي. هز الطحين الزائد. أضف الإسقلوب إلى البصل. حرك بسرعة 2 إلى 3 دقائق حتى الاختلاط الكامل. في مقلاة أخرى، سخن الزبدة الصناعية وزيت الزيتون والثوم. أضف عصير العنب وورق الغار والبندورة والأوريجانو والبقدونس. اطبخ حوالي دقيقتين؛ أضف الإسقلوب. حرك لتختلط جيداً واطبخها حوالي 4 إلى 5 دقائق.

اضف الملح والفلفل حسب المذاق. قدمها مباشرة. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:			
حريرات	274,4	ألياف	1,4غ
بروتين	20,4غ	دسم كلي	9,4غ
سكريات	17,2غ	دسم مشبع	1,5غ
		حموض دسمة بينية	0,1غ
		كولستروول	36,1ملغ
		صوديوم	530,9ملغ

## الدواجن و اللحوم

هل تذكر دجاج يوم الأحد؟

منذ سنين كثيرة كنا نأكل الدجاج يوم الأحد. الآن وقد علمنا الفوائد الصحية لتناول لحم الدواجن، فإننا نشجع على تناولها ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع.

يفضل اللحم الأبيض على اللحم الداكن لأنه يحتوي على كمية أقل من الدسم. وتأكد من إزالة الجلد وكل الشحم الظاهر عندما تحضر أي طبق من لحوم الدواجن. يميل اللحم الأبيض إلى أن يصبح ناشفاً عندما يطبخ زيادة، لذلك نقترح وقت طهي أقل من الوقت المعتاد. يمكن أن يحل الدجاج والديك الرومي بسهولة مكان اللحم الأخرى في الكثير من وصفات الطبخ.

استمتع بالبقرة بكميات أقل واشتر لحم البقر الذي يحتوي على كمية أقل من الدسم. أضف طبقتين من لحم الأرنب لأن لحوم الأرنب متوفرة بسهولة ومماثلة للحوم الدواجن في محتواها من الدسم. وهي، أيضاً، مصدر جيد للبروتينات.

لقد أضفنا الفواكه والخضار في الكثير من وصفات طبخ الدواجن واللحوم لنعطي إضافة في الألياف وكذلك النكهة. إن بعض المشاركات قد تكون جديدة بالنسبة لك. جرب دجاج التوت البري. وربما يكون خيارك طبق برونزويك المطهي ببطء أو طبق الفرن بصلصة الفلفل. أعط للوصفات طابعاً شخصياً على النحو الذي يعجبك.

## الفطائر الشهية

- 1  $\frac{1}{2}$  كأس طحين جميع الأغراض
- $\frac{3}{4}$  كأس بدائل البيض
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي ملح
- 2 بياضا بيضتين
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي فلفل أبيض
- 2 كأسان من الحليب خالي الدسم

في زبدية مزج، اخفق بدائل البيض مع بياض البيض. أضف الحليب والطحين بالتناوب؛ استمر في الخفق حتى الاختلاط الكامل. أضف الملح والفلفل. يمكن أن يركد المزيج لمدة ساعة قبل صنع الفطائر. استعمل وعاء الفطائر الخاص غير اللاصق أو مقلاة مبخوخة ببخاخ الطبخ النباتي. سخن المقلاة؛ أضف حوالي  $\frac{1}{4}$  كأس من العجينة. أمل المقلاة بسرعة حتى تمتد العجينة. عندما يظهر سطحها ناشفاً وتبدأ بإخراج فقاعات، اقلبها. أعد الكرة مع باقي العجينة. املا الفطائر المطبوخة؛ لفها أو اطوها حسب الرغبة. تصنع 12 فطيرة.

### كل حصة تحوي:

حريرات	87,1	ألياف	0,5غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	5,5غ	دسم كلي	0,7غ	كولسترول	0,9ملغ
سكريات	14,1غ	دسم مشبع	0,2غ	صوديوم	147,1ملغ

## الليمون مع صدر الدجاج المشوي

- أوراق اسفاناخ طازجة
- أسافين ليمون أو ليم
- صدور الدجاج أو الديك الرومي، بدون عظم، بدون جلد
- ملح وفلفل
- عصير الليمون
- فلفل الليمون

أزل جميع الشحم المرئي من الصدور؛ قطعها شرائح رقيقة. رشها بعصير الليمون وفلفل الليمون. اشوها حوالي 10 دقائق، اقلبها مراراً أثناء الشوي، حتى لا يعود لون اللحم زهرياً. قدمها على طبق واسع مبطن بأوراق الاسفاناخ. نكه اللحم بمزيد من عصير الليمون الطازج أو عصير الليم. أضف الملح والفلفل حسب الرغبة.

### كل حصة 3 أونصات تحوي:

حريرات	256,0	ألياف	0,6غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	30,9غ	دسم كلي	13,5غ	كولسترول	92,8ملغ
سكريات	1,4غ	دسم مشبع	3,9غ	صوديوم	174,8ملغ

## فطائر فلورنتين للدجاج

- 2 كأسان (10 أونصات) من صدور الدجاج المطبوخة، مقطعة مكعبات
- 1 وصفة فطائر شهية
- $\frac{1}{2}$  كأس سبانخ مقطعة، مطبوخة، مصفاة
- 1 ملعقة طعام زيت كانولا
- $\frac{1}{4}$  كأس بصل مقطع
- 1 ملعقة شاي فلفل حلو
- $\frac{1}{4}$  كأس كرفس مقطع
- 1 ملعقة شاي منكه دجاج
- $\frac{1}{2}$  كأس فطر، شرائح
- $\frac{1}{4}$  كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 2 ملعقتا طعام طحين جميع الأغراض
- عشبة الشبث
- 1 كأس مرق دجاج

حضّر الفطائر. سخن الزيت في مقلاة؛ اقل البصل والكرفس والفطر. اخلط الطحين مع مرق الدجاج وأضفه وأنت تحرك في خليط البصل. استمر في التحريك؛ اطبخ 3 إلى 4 دقائق إلى أن يصبح المزيج ثخيناً ومخلوطاً جيداً. أضف الدجاج، والسبانخ المصفاة جيداً، والفلفل الحلو ومنكه الدجاج. اطبخ إلى أن يسخن الدجاج. ضع 2 إلى 3 ملاعق طعام حسوة على وسط الفطيرة. لفها للأعلى وضعها وشق اللف في الأسفل. ضع على السطح اللبن؛ ورش عليه عشبة

الشبث. اطبخها في حرارة 350ف(175د) لمدة 15 دقيقة. قدمها مباشرة. تصنع 12 فطيرة.

كل فطيرة تحوي:

حريبات	156,8	ألياف	0,9غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	13,2غ	دسم كلي	3,9غ	كولسترول	18,7ملغ
سكريات	16,6غ	دسم مشبع	0,9غ	صوديوم	234,9ملغ

## فطائر الديك الرومي والأرز البري

- 2 ملعقة طعام بيمينت مقطع
- 1 وصفة فطائر شهية
- $\frac{1}{4}$  كأس زبيب
- 1 ملعقة طعام زيت الزيتون أو الكانولا
- $1\frac{1}{2}$  كأس ( $7\frac{1}{2}$  أونصات) من صدور الديك الرومي مطبوخ، مقطع إلى مكعبات
- 2 ملعقة طعام بصل مقطع
- 1 ملعقة شاي أوراق طرخون مجففة
- $\frac{1}{2}$  كأس جزر مطبوخ، شرائح
- $\frac{1}{2}$  كأس مرق دجاج
- 1 كأس توت بري كامل
- $\frac{1}{4}$  كأس طحين لجميع الأغراض
- 1 كأس حليب خالي الدسم
- $\frac{2}{3}$  كأس أرز بري مطبوخ أو أرز حبة طويلة و بري مطبوخ

حضّر الفطائر، سخن الزيت في مقلاة؛ اقل البصل. أضف الطرخون. اخلط الطحين مع الحليب والمرق؛ أضفها وأنت تحرك إلى خليط البصل. استمر بالتحريك؛ اطبخ من 3 إلى 4 دقائق إلى أن يصبح المزيج ثخيناً وأملس. أضف البيمينت والزبيب والديك الرومي والجزر والأرز. اطبخ حتى تسخن جميع المحتويات. رش طبق فرن قياس  $13 \times 14$  إنش ببخاخ الطبخ النباتي. ضع 2 إلى 3 ملاعق طعام من الحشوة على وسط كل فطيرة. لفها وضعها بحيث يكون شق اللف إلى

الأسفل. ضعها في طبق الفرن الجاهز. ضع بالملعقة صلصة التوت البري على الفطائر المحشوة، ضعها في الفرن على حرارة 350ف(175د)حوالي 15 دقيقة. قدمها مباشرة. تصنع 12 حصة.

كل فطيرة تحوي:

حريبات	178,0	ألياف	1,3غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	11,0غ	دسم كلي	3,1غ	كولسترول	10,6ملغ
سكريات	23,7غ	دسم مشبع	0,7غ	صوديوم	201,9ملغ

## قطع الدجاج المشوي

- صلصة الشواء، انظر أسفل الصفحة
- 4 قطع صدر دجاج، بدون جلد ولا عظم
- عصير الليمون

ضع قطع الدجاج أو الديك الرومي في طبقة واحدة في طبق الفرن. ادهنها بعصير الليمون. اسكب كأساً من صلصة الشواء عليها؛ اقلب لتكسي كلا الوجهين. غط واتركها تركد لمدة ساعة على الأقل. ضع الدجاج أو الديك الرومي في المشواة؛ اطبخها حوالي 10 دقائق، وادهن بمزيد من الصلصة حسب الحاجة. اقلب القطع عدة مرات؛ استمر بالشواء إلى أن لا يبقى اللحم زهري اللون عندما يقطع. تصنع 4 حصص.

### كل حصة 3 أونصات تحوي:

حريرات	230,1	ألياف	0,9غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	20,9غ	دسم كلي	9,1غ	كولسترول	61,9ملغ
سكريات	16,2غ	دسم مشبع	2,6غ	صوديوم	364,2ملغ

## صلصة الشواء

- 1 ملعقة شاي فلفل
- 1 بصلة، مقطعة
- 2 ملعقتا طعام صلصة وورسستر
- 1 (6 أونصات) صلصة بندورة معلبة
- $\frac{1}{4}$  كأس منكه حلو
- 5 ملاعق طعام سكر بني
- 1 ملعقة طعام خل

اقل البصل في مقلاة غير لاصقة، أو في قدر صغير. أضف عصير البندورة، والخل، والفلفل، وصلصة وورسستر، والسكر البني. اطبخها على حرارة خفيفة حوالي 5 إلى 7 دقائق. تصنع حوالي 1 و  $\frac{3}{4}$  كأس.

### كل حصة $\frac{1}{4}$ كأس تحوي:

حريرات	53,6	ألياف	0,8غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,6غ	دسم كلي	0,1غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	13,5غ	دسم مشيع	0غ	صوديوم	259,9ملغ

## صدور الدجاج بالبرتقال في الفرن

- $\frac{1}{4}$  كأس بدائل البيض
- 2 ملعقةتا طعام صلصة الصويا
- 4 قطع صدر دجاج، بدون جلد ولا عظم
- 1 ملعقة شاي ماء
- $\frac{1}{2}$  كأس فتات رقائق الذرة
- 1 رزمة حبيبات بدائل الزبدة
- $\frac{1}{2}$  1 ملعقة شاي فلفل حلو
- $\frac{1}{3}$  كأس عصير برتقال مركز، مذاق
- $\frac{1}{2}$  1 ملعقة شاي قشر برتقال مبشور
- 2 ملعقةتا أوراق نعناع أو ريحان مجفف

أزل كل الشحم الظاهر من صدور الدجاج. ضع الفتات، والفلفل الحلو، وقشر البرتقال، والنعناع أو الريحان، في طبق فطائر أو كيس ورق صغير. في طبق فطائر آخر، ضع بدائل البيض، وصلصة الصويا، والماء، وحبيبات بدائل الزبدة، وعصير البرتقال المركز. بخ على صفيحة فرن بخاخ الطبخ النباتي. سخن الفرن مسبقاً إلى 375ف(190د). اغمس كل قطعة دجاج في خليط البيض ثم في خليط الفتات. ضع القطع المكسوة على طبق الفرن المحضر. اطبخها في الفرن 30 إلى 40 دقيقة. تصنع 4 حصص.

كل حصة 3 أونصات من الدجاج تحوي:				
حريرات	212,0	ألياف	0,6غ	حموض دهمة بينية
بروتين	31,0غ	دهم كلي	2,2غ	كولسترون
سكريات	15,7غ	دهم مشبع	0,5غ	صوديوم
				825,5ملغ

## الدجاج والتوت البري

- 1 (16 أونصة) صلصة عناب كامل
- 2 ملعقة طعام عسل
- 2 ملعقة طعام عصير برتقال
- 4 قطع صدر دجاج، بدون عظم، بدون جلد
- 1 ملعقة شاي قشر برتقال مبشور
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي فلفل إفرنجي مطحون

سخن الفرن مسبقاً إلى 375ف(190د). اخلط العسل، وعصير البرتقال، وقشر البرتقال، والفلفل الإفرنجي، وصلصة التوت البري في زبدية صغيرة. إقطع كل الشحم الظاهر من صدور الدجاج. صب  $\frac{1}{2}$  الخليط على صدور الدجاج. اطبخها في الفرن 15 دقيقة. اقلب قطع الدجاج؛ صب بقية الصلصة. استمر في الطبخ في الفرن 30 إلى 35 دقيقة أخرى. تصنع 4 حصص.

### كل حصة 3 أونصات من الدجاج تحوي:

حريرات	225,2	ألياف	0,8غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	18,4غ	دسم كلي	1,1غ	كولسترول	45,6ملغ
سكريات	36,0غ	دسم مشبع	0,3غ	صوديوم	73,5ملغ

## دجاج الملوك

- 2 كأسا (10 أونصات) صدور دجاج منزوعة الجلد، مقطعة إلى مكعبات
- 2 ملعقة شاي زيت الكانولا
- 1 كأس فطر، شرائح
- 1 (4 أونصات) قطرميز بيمينت مقطع
- $\frac{1}{2}$  كأس فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة مكعبات صغيرة
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{2}$  كأس طحين لجميع الأغراض
- خبز محمص، أو أرز، أو معجنات
- 2 كأسا حليب خالي الدسم
- 1 كأس مرق دجاج

سخن الزيت في مقلاة غير لاصقة كبيرة أو في قدر. اطبخ الفطر وفليفلة الجرس الخضراء وحركهما 5 دقائق. اخلطهما مع الطحين. اطبخ على حرارة خفيفة؛ حرك إلى أن تبدأ الفقاعات بالظهور في المزيج. أبعده عن الحرارة وأدخل فيه الحليب ومرق الدجاج وأنت تحرك. سخن حتى الغليان، محركاً باستمرار. أضف الدجاج والبيمينت. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. قدمها ساخنة على الخبز المحمص أو الأرز أو المعجنات. تصنع 4 حصص.

### كل حصة تحوي:

حريبات	350,2	ألياف	3,0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	33,3غ	دسم كلي	6,2غ	كولسترول	62,4ملغ
سكريات	39,0غ	دسم مشبع	1,4غ	صوديوم	383,5ملغ

## الدجاج المقلي بالتحريك

- 1 قرع صيفي، مقطع بأطوال  $1\frac{1}{2}$  إنش
- 1 (6 أونصات) كستناء الماء المعلبة، مصفاة
- 2 ملعقةتا طعام زيت الكانولا
- 1 ملعقة شاي جذور الزنجبيل المبشورة أو  $\frac{1}{2}$  ملعقةتا شاي زنجبيل مطحون
- 2 بندورتان متوسطا الحجم، مقطعة كل إلى ثماني قطع
- 2 ملعقةتا شاي نشاء الذرة
- 2 صدرا دجاج، بدون جلد ولا عظم، مقطعان شرائح طولية بطول  $\frac{1}{2}$  إنش
- 1 ملعقة شاي سكر
- 2 حبتا فليفلة الجرس الخضراء، شرائح
- 3 ملاعق طعام صلصة الصويا
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي مسحوق البهارات الخمسة
- 4 بصلات خضر مع قطعة بطول  $1\frac{1}{2}$  إنش

سخن مسبقاً مقلاة كبيرة. أضف الزيت والزنجبيل؛ أضف قطع الدجاج. اقل الدجاج وأنت تحركه إلى أن يصبح أبيض. أخرج الدجاج، غطه وضعه جانباً. أضف فليفلة الجرس، والبصل الأخضر، والقرع الصيفي. اقل وحرك إلى أن تصبح الخضمر ناضجة مقرمشة. أعد الدجاج إلى المقلاة؛ أضف كستناء الماء المصفاة والبندورة. حرك بلطف لخلطها. في كأس أو زبدية صغيرة، اخلط نشاء الذرة، والسكر، وصلصة الصويا، ومسحوق البهارات الخمسة. صب الخليط على الدجاج

والخضر. اقل وحرك، مقلباً حتى تكسي جميع المحتويات إلى أن تصبح الصلصة سميكة. قدمها مباشرة. تصنع 4 حصص.  
 التنوع: أضف كأساً من الجوز و $\frac{1}{4}$  كأس من شرائح الفطر إلى الخضار.

كل حصة تحوي:			
حُموض دسمة بينية 0,1غ	4,4غ	ألياف 198,2	حريبات
كولسترول 34,2ملغ	8,0غ	دسم كلي 16,8غ	بروتين
صوديوم 1040,2ملغ	1,2غ	دسم مشبع 16,2غ	سكريات

مع الجوز والفطر:			
حُموض دسمة بينية 0,1غ	5,9غ	ألياف 388,9	حريبات
كولسترول 34,2ملغ	25,7غ	دسم كلي 24,5غ	بروتين
صوديوم 1040,7ملغ	2,3غ	دسم مشبع 20,2غ	سكريات

## الدجاج مع اللوز في الفرن

- 4 كؤوس (20 أونصة) صدور دجاج مطبوخ، مقطعة إلى مكعبات
- $\frac{1}{3}$  كأس بصل مفروم
- $1\frac{1}{4}$  كأس حليب خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$  رطل فطر طازج، شرائح
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي ملح
- 1 كأس لوز مقشور بالماء الحار، شرائح
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل
- 1 ( $\frac{1}{2}$  10 أونصات) رزمة قنبيط البروكلي مجمد، مذاق
- 1 حزمة حبيبات بدائل الزبدة
- $\frac{1}{4}$  كأس طحين لجميع الأغراض

اقل البصل في مقلاة لا تلتصق مبخوخة ببخاخ الطبخ النباتي. في قدر صغير، ضع الحليب، والملح، والفلفل، وحبيبات الزبدة، والطحين. حرك لتخلطها؛ اطبخ مع التحريك على حرارة متوسطة إلى أن تصبح الصلصة سميكة؛ أضف البصل المقلي. سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). يخ طبخ فرن بسعة نصف غالون ببخاخ الطبخ النباتي. ضع مكعبات الدجاج، والفطر، واللوز، والبروكلي المقطع في طبق الفرن. صب الصلصة على خليط الدجاج؛ حرك حتى تمتزج. اطبخها في الفرن بدون غطاء 30 دقيقة. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:				
حريرات	326,7	ألياف	3,8غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	37,5غ	دسم كلي	13,0غ	كولسترول 81,3ملغ
سكريات	16,1غ	دسم مشبع	1,9غ	صوديوم 308,1ملغ

### الدجاج مع الأرز في الفرن

- 2 ملعقةتا طعام بيمينت مقطع
- 1 وصفة الأرز البني مع الخضار
- $\frac{1}{2}$  كأس مرق دجاج
- 2 كأسا (10 أونصات) صدور دجاج، بدون جلد، مقطعة
- $\frac{1}{2}$  كأس بازلاء

سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). بخ طبق فرن سعة ثلاثة أرباع غالون كوارت ببخاخ الطبخ النباتي؛ ضعه جانباً. حضر خليط الأرز البني مع الخضار؛ اخلطه مع الدجاج، والبازلاء، والبيمينت، والمرج. صب المزيج بالملعقة في طبق الفرن المحضر. اطبخ في الفرن حوالي 15 دقيقة، إلى أن يسخن جميعه. تصنع 8 حصص.

كل حصة تحوي:				
حريرات	202,1	ألياف	2,7غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	15,8غ	دسم كلي	4,3غ	كولسترول 30,1ملغ
سكريات	24,8غ	دسم مشبع	0,9غ	صوديوم 328,2ملغ

## الإنكيлада

- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي مسحوق صلصة فلفل
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون أو كانولا
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي كمون مطحون
- $\frac{1}{2}$  كأس بصل مقطع
- 1 (12 أونصة) معلب صلصة بندورة
- 12 كعكة ذرة مسطحة
- $\frac{1}{2}$  كأس فاصولياء بنتو مطبوخة، مصفاة
- 1 كأس صلصة
- $\frac{3}{4}$  كأس (3 أونصات) جبن موزاريلا قليل الدسم
- 2 كأسا (10 أونصات) صدور دجاج، مطبوخة، بدون جلد، ولا عظم، مقطع مكعبات
- $\frac{1}{2}$  كأس فليفلة حارة خضراء
- 1 ملعقة شاي أوراق أوريغانو مجففة
- 1 حبة بندورة كبيرة، مقطعة

سخن الزيت في قدر، أضيف البصل واطبخه إلى أن يبرى. أدخل وأنت تحرك فاصولياء البنتو، والدجاج، والفليفلة الحارة، والأوريغانو، والبندورة. سخن الخليط وضعه جانباً. في مقلاة صغيرة، اخلط مسحوق الفلفل والكمون وصلصة البندورة؛ اغله ببطء دقيقتين. أبعده عن الحرارة. اغمس كل كعكة ذرة في صلصة البندورة؛ ضعها جانباً على طبق. املا كل كعكة ذرة بـ 3 ملاعق طعام خليط الدجاج على طبق فرن قياس 9×13 إنش. لفها وضعها بحيث يكون شق اللف للأسفل. صب

حوالي 1 كأس صلصة على الإنكيلادا المملوءة. رش عليها الجبن. اطبخ في الفرن بحرارة 350ف(175د) حوالي 20 دقيقة. تصنع قطع إنكيلادا.

كل إنكيلادا تحوي:			
حريرات	162,5	ألياف	3,1غ
بروتين	12,5غ	دسم كلي	3,8غ
سكريات	20,6غ	دسم مشبع	1,2غ
		حموض دسمة بينية	0غ
		كولسترول	23,9ملغ
		صوديوم	376,0ملغ

## دجاج تيري ياكى

- 1 فص ثوم، مهروس
- 6 صدور دجاج، بدون جلد مكعبات
- 1 ملعقة طعام زنجبيل طازج مبشور
- أو 1 ملعقة شاي
- مسحوق زنجبيل
- بذور السمسم
- 4 بصلات خضر، مقطعة
- $\frac{1}{4}$  كأس صلصة صويا
- 3 ملاعق طعام سكر

في زبدية، اخلط الزنجبيل، والبصل الأخضر، وفول الصويا، والسكر، والثوم. أضف مكعبات الدجاج؛ قلبها لتكسي جميع القطع. غط وبرد ساعتين على الأقل. قلب الدجاج من حين لآخر. شك مكعبات الدجاج على 6 أسياخ. ادهنها بخليط الصويا الإضافي، حسب الحاجة. اشوها 4 إلى 5 دقائق، وقلبها عدة مرات. ادهنها بخليط الصويا مرة أخرى ورش عليها بذور السمسم. اشوها 3 إلى 4 دقائق أخرى. قدمها مباشرة. تصنع 6 حصص.

### كل حصة تحوي:

حريرات	180,9	ألياف	0,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	28,7غ	دسم كلي	2,3غ	كولسترول	68,4ملغ
سكريات	8,5غ	دسم مشبع	0,5غ	صوديوم	956,2ملغ

## دجاج كاجون في الفرن

- 1 (4 أونصات) معلب شرائح فطر، مصفاة
- 4 (4 أونصات) صدور دجاج، بدون عظم بدون جلد
- خليط فلفل كاجون
- 1 (8 أونصات) معلب صلصة بندورة

سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). بخ طبق فرن أو مقلاة فطائر ببخاخ الطبخ النباتي؛ ضعها جانباً. ضع صدور الدجاج في الطبق المحضر. ضع صلصة البندورة مع الفطر. اسكبها بالملعقة على الدجاج. رش بخليط فلفل الكاجون حسب المذاق. اطبخها بالفرن بدون غطاء 40 إلى 45 دقيقة. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:			
حريبات	167,2	ألياف	2,9غ
بروتين	28,4غ	دسم كلي	2,4غ
سكريات	9,1غ	دسم مشبع	0,5غ
		صوديوم	1609,3ملغ
		كوليسترول	65,8ملغ
		حموض دسمة بينية	0غ

## الدجاج والروبيان الشرقي

- المرق المملح
  - 1 بياض بيضة
  - 1 ملعقة شاي زنجبيل طازج مبشور
  - 1 ملعقة شاي نشاء الذرة
  - $\frac{3}{4}$  رطل، صدور دجاج، بدون عظم، بدون جلد
  - $\frac{1}{2}$  رطل روبيان نيئ، منزوع الصدف، منزوع العرق
  - 3 ملاعق طعام زيت كانولا
  - صلصة البهارات
  - 4 ملاعق طعام صلصة صويا
  - 3 بصلات خضر، مقطعة بطول 1 إنش
  - 2 ملعقتا طعام سكر
  - $\frac{1}{2}$  كأس براعم الخيزران، شرائح
  - 1 ملعقة طعام زنجبيل طازج مقطع
  - 1 ملعقة طعام نشاء الذرة
  - $\frac{1}{2}$  كأس قرون بازلاء أو  $\frac{1}{2}$  كأس بازلاء
  - $\frac{1}{2}$  كأس شرائح فطر
  - $\frac{1}{4}$  كأس شرائح لوز مقشر بالماء الساخن
- اقطع الدجاج إلى شرائح بطول  $\frac{1}{2}$  إنش. قطع كل قطعة روبيان إلى ثلاث قطع. اخلط محتويات المرق المالح في زبدية. أضف الدجاج والروبيان إلى المرق المالح، اخلط لتكسي القطع. ضعها جانباً لمدة 20 دقيقة. سخن مقلاة كبيرة، أضف الزيت، والبصل الأخضر والزنجبيل. حرك وأضف قطع الروبيان والدجاج. اقل وحرك حوالي دقيقة. أخرجها من

المقللة. أضف براعم الخيزران، وقرون البازلاء أو البازلاء، والفطر. اقل وحرك من دقيقة إلى دقيقتين. في زبدية صغيرة، اخلط محتويات صلصة البهارات وأضفها للمقللة. سخنها حتى الغليان. أضف الدجاج والروبيان واللوز. اقل وحرك حوالي دقيقة. قدمها مباشرة. تصنع 6 حصص.

كل حصة مع الصلصة تحوي:					
حريبات	227,6	ألياف	1,4 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	22,5 غ	دسم كلي	10,3 غ	كولسترول	86,7 ملغ
سكريات	10,6 غ	دسم مشبع	1,0 غ	صوديوم	988,6 ملغ

## كاري الديك الرومي الذهبي

- 1 ملعقة طعام زنجبيل معقود مقطع
- 1 ملعقة طعام زيت الزيتون أو الكانولا
- 1 بصلة، مقطعة
- $\frac{1}{4}$  كأس زبيب
- $\frac{1}{2}$  حبة فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة
- 2 كأسا (10 أونصات) صدر دجاج بدون جلد، مقطع إلى مكعبات
- 1 فص ثوم، مهروس
- 3 ملاعق طعام طحين لجميع الأغراض
- أرز مطبوخ حار
- 1 كأس مرق الدجاج
- $\frac{1}{4}$  كأس فستق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي قرفة مطحونة
- $\frac{1}{4}$  كأس قطع مرتديلا
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي قرنفل مطحون
- صلصة توابل الدراق
- 2 ملعقتا شاي مسحوق الكاري

سخن الزيت في قدر صغير، أضف البصل، وفليفلة الجرس، والثوم. أضف وأنت تحرك الطحين وقرنفل الدجاج. اغل برفق 5 دقائق، وأنت تحرك باستمرار. أضف القرفة، والقرنفل، ومسحوق الكاري، والزنجبيل، والزبيب، والديك الرومي. اطبخ حوالي 15 دقيقة، حرك من حين لآخر. ضع الأرز المطبوخ الحار على طبق التقديم الواسع. اسكب بالملعقة

كارى الديق الرومى فوق الأرز. ضع الفستق المقطع وقطع المرندىلا على السطح. قدمها مع صلصة توابل الدراق. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوى:				
حربرات	427,3	ألياف	4,4غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	16,9غ	دسم كلى	9,3غ	كولسترول 24,8ملغ
سكرىات	72,5غ	دسم مشبع	1,8غ	صودىوم 217,1ملغ

## الدجاج بالبندورة والكاري

- 1 ملعقة طعام صلصة بندورة
- 1 ملعقة طعام زيت الزيتون أو الكانولا
- 1 كأس مرق الدجاج
- $\frac{1}{2}$  كأس ماء
- 4 كؤوس (20 أونصة) صدور دجاج، بدون عظم، بدون جلد، مقطعة إلى مكعبات
- 1 تفاحة، مقشرة، مقطعة
- $\frac{1}{2}$  بصلة، مقطعة
- 1 حبة بندورة، مقطعة
- $\frac{1}{4}$  كأس كرفس مقطع
- 2 كأسا أرز مطبوخ
- 1 ملعقة شاي مسحوق الكاري
- $\frac{1}{2}$  كأس لبن بسيط خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي مسحوق الفلفل
- قرفة مطحونة
- 1 ملعقة طعام طحين لجميع الأغراض

سخن الزيت في مقلاة عميقة. أضف الدجاج، والبصل، والكرفس. اقل وحرك لمدة دقيقتين. أضف وأنت تحرك الكاري ومسحوق الفلفل. في كأس، امزج الطحين، وصلصة البندورة، ومرق الدجاج. أضف إلى الدجاج مع الماء. غط، قلل الحرارة واغل برفق، محرراً بين الحين والحين، حوالي 20 دقيقة. أضف التفاح والبندورة ؛ استمر في الطبخ 7 إلى 10

دقائق أخرى. للتقديم: اسكب بالملعقة كاري الدجاج على الأرز الساخن. ضع اللبن على السطح. رش القرقة لتعطي المذاق على السطح. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:			
حريرات	273,8	ألياف	1,7غ
بروتين	26,4غ	دهن كلي	4,2غ
سكريات	28,2غ	دهن مشبع	0,8غ
		حموض دهنية بينية	0غ
		كولسترول	55,2ملغ
		صوديوم	238,3ملغ

## الدجاج المطبوخ في الفرن

- $\frac{1}{2}$  كأس نخالة الشوفان
- 1 كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 1 ملعقة طعام بقدونس
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي كمون مطحون
- 1 ملعقة شاي أوراق سمسق مجففة
- 2 ملعقتا شاي ثوم معمر مقطع
- 1 ملعقة شاي فلفل حلو
- 6 ( $\frac{1}{2}$  4 أونصات) صدور دجاج، بدون عظم، بدون جلد
- $\frac{1}{2}$  1 كأس فتات قمح مجروش

امزج اللبن مع الكمون والثوم المعمر. صب المزيج في طبق فرن مسطح. ضع صدور الدجاج على اللبن. حركها لتكسي القطع. غطه ويرده لمدة 24 ساعة، مقلباً الدجاج عدة مرات. سخن الفرن مسبقاً إلى 375ف(190د). اخلط القمح المجروش، ونخالة الشوفان، والبقدونس، والسمسق، والفلفل الحار. اغمس صدور الدجاج في خليط الفتات، وقلبه مع الضغط لتكسي القطع. بخ صفيحة فرن ببخاخ الطبخ النباتي. ضع الدجاج على صفيحة الفرن المحضرة. اطبخها في الفرن 35 دقيقة. تصنع 6 حصص.

### كل حصة تحوي:

حريبات	222,8	ألياف	2,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	34,5غ	دسم كلي	2,6غ	كولسترول	74,7ملغ
سكريات	17,2غ	دسم مشيع	0,6غ	صوديوم	116,2ملغ

## وجبة برونزويك بالطهي البطيء

- 2 حبتا بطاطا بحجم متوسط، مقشرتان، شرائح
- 3 (4 ½ أونصات) صدور دجاج بدون عظم، بدون جلد
- 1 (10 أونصات) رزمة فاصولياء ليما القصيرة
- 4 كؤوس ماء
- 1 بصلة كبيرة، شرائح
- 1 (16 أونصة) معلب بندورة مقطعة مكعبات، بدون تصفية
- 2 مكعبا حساء الدجاج
- 1/8 ملعقة شاي فلفل أحمر
- 1 (10 أونصات) رزمة ذرة كاملة اللب مجمدة
- 2 ملعقتا شاي صلصة وورسستر
- 1 ملعقة شاي ملح
- 1/4 ملعقة شاي أوراق زعتر مجففة
- 2 شريحتان من الخبز الأبيض
- 1/2 ملعقة شاي أوراق
- أوريجانو مجففة

اقطع الشحم الظاهر من صدور الدجاج. اقطع الصدور إلى أنصاف. في وعاء بسعة غالون اخلط الدجاج، والماء، والبصل، ومكعبات الحساء، والفلفل الأحمر، وصلصة وورسستر، والزعتر، والأوريجانو. سخن حتى الغليان. خفف الحرارة. غط واغل برفق إلى أن يطرى الدجاج، حوالي 20 دقيقة. أخرج الدجاج، ضعه جانباً. أضف البطاطا وفاصولياء

الليما إلى المرق في الوعاء. غط واغل برفق إلى أن تطرى البطاطا، حوالي 20 دقيقة. أضف البندورة بمرقها، والذرة، والملح، وقطع الدجاج. غط واغل برفق 10 دقائق أخرى. قطع الخبز إلى قطع بحجم اللقمة. أضفها إلى الوجبة. حرك بشكل مستمر إلى أن يسمك مرق الطبخة. لكل حصة، ضع قطعة من الدجاج في زبديّة حساء كبيرة. أحطها بالطبخة. تصنع 6 (1½) كأس) حصص.

كل حصة تحوي:

حريبات	258,9	ألياف	6,2غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	22,4غ	دسم كلي	2,0غ	كولسترول	37,7ملغ
سكريات	39,7غ	دسم مشبع	0,5غ	صوديوم	988,4ملغ

## لحم الأرنب بالطهي البطيء

- 2 جزرتان، شرائح
- $\frac{1}{2}$  كأس عصير بندورة
- 1 أرنب مقطع، أو 1 رزمة لحم أرنب مجمد، مذاب
- 4 قرنفلات
- $\frac{1}{4}$  كأس خل أو عصير ليمون
- قشر برتقالة واحدة
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون أو زيت كانولا
- معجنات ساخنة مطبوخة أو أرز بني
- 1 (10 أونصات) رزمة بصل مغلي مجمد

رش على الأرنب الخل أو الليمون. سخن الزيت في فرن هولندي أو قدر عميق. اقل الأرنب في الزيت إلى أن يصبح لونها بنياً. أضف بقية المحتويات عدا المعجنات أو الأرز. غط، خفف الحرارة، اطبخ إلى أن تنضج الأرنب، 30 إلى 40 دقيقة. أخرج القرنفل. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. قدمها مع المعجنات المطبوخة الساخنة أو الأرز البني. تصنع 4 حصص.

### كل حصة تحوي:

حريبات	616,8	ألياف	2,7غ	حموض دسمة بينية	0,1غ
بروتين	54,5غ	دسم كلي	20,9غ	كولسترول	134,3ملغ
سكريات	44,4غ	دسم مشبع	5,0غ	صوديوم	278,8ملغ

## الأرانب على الطراز الإيطالي

- 2 ملعقةتا طعام معجون بندورة
- 2 ملعقةتا طعام زيت زيتون
- 1 ملعقة طعام أوراق ريحان مجففة
- 1 ملعقة طعام أوريغانو
- 1 أرنب مقطع، أو 1 رزمة لحم أرانب مجمد، مذاب
- 1 كأس شرائح الفطر
- 1 بصلة، شرائح
- 1 ملعقة طعام كبير
- 2 فصا ثوم
- $\frac{1}{2}$  كأس مرق دجاج
- 1 حبة فليفلة الجرس الخضراء، شرائح
- ملح وفلفل
- معجنات مطبوخة ساخنة
- 1 ( $\frac{1}{2}$  أونصة) معلب بندورة مع مرقها

سخن الزيت في الفرن الهولندي أو في زبدية عميقة. اقل الأرانب في الزيت إلى أن يصبح لونها بنياً. أضف بقية المحتويات. غط، خفف الحرارة، اطبخ إلى أن تنضج الأرانب، 30 إلى 40 دقيقة. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. قدمها مع المعجنات المطبوخة الساخنة تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	311,0	ألياف	4,8غ	حموض دسمة بينية	0,1غ
بروتين	9,0غ	دسم كلي	8,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	47,7غ	دسم مشيع	1,2غ	صوديوم	397,5ملغ

## المعكرونة وصلصة الفلفل بالفرن

- 1 ملعقة شاي أوراق أوريغانو مجففة
- 2 ملعقتا شاي زيت زيتون أو كانولا
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي بهارات إيطالية
- 1 (16 أونصة) فاصولياء كلية، معلبة، مصفاة
- $\frac{3}{4}$  رطل لحم بقر بدون دسم
- 1 بصلة، مقطعة
- $1\frac{1}{2}$  كأس معكرونة مطبوخة
- 2 فصا ثوم، مهروسان
- ملح وفلفل
- 1 حبة فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة
- 2 عصيتا كرفس، شرائح
- 1 (8 أونصات) صلصة بندورة معلبة
- 1 (16 أونصة) معلب بندورة كاملة، أو 4 بندورات طازجة، مقطعة

سخن الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة. أضف لحم البقر وحرك إلى يصبح لحم البقر بني اللون؛ أضف البصل، والثوم، والفليفلة، والكرفس. اطبخ حوالي 3 دقائق، محركاً بين حين وآخر. أضف صلصة البندورة، والبندورة مع مرقها، والأوريغانو، والبهارات الإيطالية. غط، خفف الحرارة، واطبخ حوالي 20 دقيقة. أضف الفاصولياء والمعكرونة. اطبخ 4 إلى 5 دقائق إلى أن تسخن جميع المحتويات. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	288,8	ألياف	9,1غ	حموض دهمة بينية	0غ
بروتين	20,5غ	دهم كلي	7,5غ	كولسترول	20,6ملغ
سكريات	35,6غ	دهم مشيع	2,3غ	صوديوم	450,3ملغ

## لحم البقر مع الفليفلة والبندورة

- مرق مالح
- 1 ملعقة شاي سكر
- $\frac{3}{4}$  رطل لحم خاصرة البقر، أو شرائح لحم فتائل
- 1 ملعقة شاي نشاء الذرة
- 2 ملعقتا طعام زيت الكانولا
- 2 ملعقتا طعام صلصة الصويا
- 1 ملعقة طعام خل
- 1 ملعقة شاي جذور الزنجبيل المقطعة
- 1 بصلة خضراء، مقطعة
- 2 فصاً ثوم
- 1 ملعقة شاي جذر الزنجبيل المقطع، أو  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي زنجبيل مطحون
- 1 حبة فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة
- 2 بندورتان مقطعتان 8 قطع
- $\frac{1}{2}$  كأس مرق لحم البقر
- 1 ملعقة شاي نشاء الذرة
- 1 ملعقة طعام صلصة الصويا

برّد أو جمّد جزئياً قطعة اللحم ليسهل قطعها إلى شرائح. أزل كل الشحم الظاهر. اقطع اللحم المبرد إلى شرائح طولية بقياس 2x2/1 إنش. في زبدية، اخلط جميع محتويات المرق المالح. أضف شرائح اللحم، حركها لتختلط جميعاً. اتركها تركد حوالي 15 دقيقة. سخن الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة. أضف الزنجبيل والثوم؛ اقل إلى أن تصبح ذهبية

اللون. أضف شرائح البقر، اقل وحرك إلى أن يصبح لونها بنياً قليلاً. أخرجها وضعها جانباً. أضف البصل وفليفلة الجرس؛ اقل وحرك حوالي دقيقتين. أضف البندورة واللحم؛ استمر في التحريك. اخلط المرق، ونشاء الذرة، وصلصة الصويا. صب فوق خليط البقر. اقل مع التحريك السريع حوالي دقيقة لتكسي جميع المحتويات. قدمها مباشرة. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريبات	242,0	ألياف	1,3غ	حموض دسمة بينية	0,1غ
بروتين	20,2غ	دسم كلي	13,7غ	كولسترول	43,9ملغ
سكريات	9,5غ	دسم مشبع	3,9غ	صوديوم	1146,1ملغ

## لحم العجل المطهو ببطاء

- 4 بطاطات، مقشرة، مقطعة إلى مكعبات
- 1 رطل لحم عجل
- $1\frac{1}{2}$  كأس فاصولياء خضراء طازجة أو مجمدة
- 2 ملعقة طعام طحين لجميع الأغراض
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون أو كانولا
- 1 ملعقة طعام طحين لجميع الأغراض
- $1\frac{1}{2}$  كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 1 إلى 2 ملعقة طعام فلفل حلو
- عشبة الشبث
- 1 بصلة، مقطعة
- 5 جزرات، شرائح
- $1\frac{1}{2}$  كأس مرق الدجاج

أزل جميع الشحم الظاهر من اللحم؛ اقطعه قطعاً بحجم اللقمة. حركه مع ملعقتي طعام طحين لجميع الأغراض إلى أن يكتسي. سخن الزيت في فرن هولندي أو في قدر عميق. أضف اللحم؛ حرك إلى أن تصبح جميع الجوانب بنية اللون بشكل متساوٍ. أضف الفلفل الحلو، والبصل، والجزر، والمرق. غط واغل برفق حوالي 45 دقيقة. أضف البطاطا والفاصولياء الخضراء. استمر في الطبخ إلى أن تنضج الخضار. حرك ملعقة طعام الطحين في اللبن. أخرج اللحم والخضار وضعها في زبدية تقديم وغطها. حرك خليط اللبن في سائل المرق المتبقي. سخن وحرك إلى أن يمتزجا تماماً. اسكب

الخليط على اللحم والخضار، رش عشبة الشبث. قدمها مباشرة. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	269,6	ألياف	4,6غ	حموض دسمة بنية	0غ
بروتين	20,0غ	دسم كلي	6,6غ	كولسترول	56,2ملغ
سكريات	33,4غ	دسم مشبع	1,8غ	صوديوم	285,9ملغ

## كرات اللحم بالفرن

- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي بقدرونس مقطع
- $\frac{1}{2}$  كأس دقيق الشوفان السريع أو المكرر
- 1 ملعقة طعام صلصة وورسستر
- 2 بصلتان خضراوان، مقطعتان
- $\frac{1}{2}$  كأس فتات خبز ناعم
- $\frac{1}{2}$  رطل لحم بقر قليل الدسم
- 2 ملعقة طعام فطر مقطع
- $\frac{1}{4}$  كأس بدائل البيض
- $\frac{1}{4}$  كأس حليب خالي الدسم
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي جوزة الطيب، مطحون
- هلام توت الأرض أو الكشمش الأحمر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي بذور الكرفس

سخن الفرن مسبقاً إلى 400ف(205د). في زبدية، امزج جميع المحتويات عدا الهلام. اصنع 12 كرة (2 إنش). ضع على صفيحة فرن غير مدهونة بالدهن. اطحخ في الفرن 15 إلى 20 دقيقة، إلى أن تصبح بنية اللون. سخن هلام الكشمش الأحمر أو توت الأرض. ضع كرات اللحم في طبق تقديم. صب الهلام على كرات اللحم أو قدمه منفصلاً. تصنع 4 حصص.

الدهم الجيد، الدهم السيئ

كل حصة تحوي:					
حريرات	233,0	ألياف	1,6غ	حموض دهمة بينية	0غ
بروتين	16,7غ	دهم كلي	6,7غ	كولسترول	21,2ملغ
سكريات	26,5غ	دهم مشبع	2,4غ	صوديوم	218,2ملغ

## رغيف اللحم بالفواكه

- 3 ملاعق طعام معجون البندورة
- 1 عصا كرفس، مقطعة
- 18 نصف حبة المشمش معلبة أو مجففة
- 1 بصلة متوسطة، مقطعة
- 1 كأس ماء حار
- 1 ملعقة طعام بقدونس طازج مقطع
- $\frac{1}{2}$  كأس صدر ديك رومي بدون جلد، مفروم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي أعشاب برية
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{2}$  رطل فتائل لحم بقر، مفروم
- 8 حبات برقوق منقر
- 1 كأس شوفان مكرر
- $\frac{1}{4}$  كأس بدائل البيض أو بياض البيض

سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). بخ مقلاة بقياس 9x5 إنشات ببخاخ الطبخ النباتي. ضع حبات المشمش المجفف في زبدية صغيرة. غطها بكأس من الماء الحار. إذا كنت تستعمل معلبات المشمش، صفها، ضعها جانباً. في زبدية كبيرة، اخلط بشكل جيد الديك الرومي، واللحم، والشوفان، وبدائل البيض أو بياض البيض، ومعجون البندورة، والكرفس، والبصل، والبقدونس، والأعشاب. اضرب على طرف الوعاء ليسقط الخليط في وعاء الفرن. صف المشمش. اضغط حبات البرقوق في صف واحد في مركز رغيف اللحم. اضغط حبات

المشمش وسطحها للأسفل على طرفي البرقوق. غط بلفافة معدنية رقيقة وضعها في الفرن 30 دقيقة. ارفع الغطاء واستمر بالطبخ في الفرن 25 إلى 30 دقيقة أخرى. اتركها تتركد حوالي 10 دقائق قبل التقطيع إلى شرائح. تصنع 8 حصص.

كل حصة تحوي:

حريبات	190,3	ألياف	3,0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	14,3غ	دسم كلي	6,6غ	كولسترول	33,7ملغ
سكريات	19,5غ	دسم مشبع	2,0غ	صوديوم	158,7ملغ

## التحلية عقب الطعام

حتى لو أبقينا عد الدسم والكولسترول في البال،  
فإننا نقدم مجموعة رائعة من التحلية عقب الطعام

يمكن أن تُحشى الفطائر بأي عدد من الحشوات اللذيذة،  
والتي مع ذلك تحتوي على القليل من الدسم أو لا تحتوي على  
أي دسم على الإطلاق. يبدو أن التحلية عقب الطعام من  
المثلجات هي الأكثر شعبية، لذلك لا تحس بالحرمان. إن  
اقتراحاتنا لذيذة.

إضافة إلى المثلجات والشرابات المصنوعة منزلياً، قدم  
واحدة من كعكاتنا المحلاة المسطحة. حلوى خبز البودنغ  
المنزلية تصبح ضيافة خاصة عندما يوضع على سطحها واحدة  
من صلصة الفواكه. إن حساء البطيخ المبرد هو طريقة ممتعة  
لإنهاء وجبة صيفية.

أو اصنع تركيبتك الخاصة من اللبن. ابدأ باللبن البسيط  
خالى الدسم، أضف صلصة التفاح، والقرفة، وجوزة الطيب،  
ويصبح عندك الخيار بين أكلها كما هي أو تجميدها لما بعد.

## فطائر التحلية

- 2 ملعقة طعام سكر
- $\frac{3}{4}$  كأس بدائل البيض
- 1 ملعقة شاي خلاصة الفانيليا
- $\frac{1}{2}$  كأس حليب خالي الدسم
- 1 كأس طحين لجميع الأغراض

في زبدية صغيرة، اخفق بدائل الحليب إلى أن تصبح كالرغوة؛ استمر بالخفق بينما تضيف الحليب خالي الدسم. أضف بالتدريج الطحين، والسكر، والفانيليا. استخدم وعاء الفطائر الخاص أو مقلاة مبخوخة ببخاخ الطبخ النباتي. سخن الوعاء، أضف حوالي  $\frac{1}{4}$  كأس من الخليط. أمل الوعاء بسرعة لتنشر الخلطة بالتساوي. عندما يظهر أن سطح الخلطة قد بدأ يجف وبدأ ظهور الفقاعات فيه، اقلب الفطيرة. كرر نفس العملية مع بقية الخلطة. استعمل حشوة من الحشوات المعدة بالأسفل، ولف الفطيرة أو اثنها حسب الرغبة. تصنع حوالي 20 (8 إنشات) فطيرة.

**الحشوة:** مد على الفطائر المطبوخة توتك المفضل. اثنها، أو لفلها، أو كومها وضع على السطح المربى أو فواكه إضافية. رشها بمسحوق السكر.

**فطائر الفواكه:** امزج كأساً ونصف من التفاح، أو المشمش، أو الدراق المطبوخة بـ  $\frac{1}{3}$  كأس من الزبيب أو الكشمش و  $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي من توابل فطيرة اليقطين.

التحلية عقب الطعام

فطائر الجبن: امزج كأساً من جبن الأكواخ خالي الدسم مع ملعقتي طعام من السكر وملعقة شاي فانيلا.

كل حصة تحوي:					
حريرات	42,4	ألياف	0,2غ	حموض دسمة بيئية	0غ
بروتين	2,4غ	دسم كلي	0,4غ	كولسترول	0,4ملغ
سكريات	7,0غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	26,3ملغ

## مثلجات توت الأرض

- 3 كؤوس توت الأرض طازجة أو مجمدة
- $\frac{1}{3}$  كأس سكر
- 2 ملعقة طعام قشر ليمون
- 1 برتقالة، مقشرة، مقطعة
- 1 كأس ماء

في زبدية صغيرة اخلط السكر، قشر الليمون، والماء. سخن حتى الغليان؛ اغل ببطء إلى أن يذوب السكر. ضعه جانباً ليبرد. اخلط محلول الليمون، وتوت الأرض، والبرتقال في خلاط كهربائي أو مطحنة. امزج حتى الاختلاط الكامل؛ اسكب الخليط في آلة صنع مثلجات البوظة وجمدها حسب تعليمات صانع الآلة. إذا لم يكن لديك آلة صنع مثلجات البوظة، صب الخليط في زبدية تصلح للوضع في الثلاجة، غط السطح بلفافة بلاستيك. جمد حتى القساوة. أخرج الجليد من الوعاء، وكسره إلى قطع. اخلطها في الخلاط الكهربائي أو في المطحنة إلى أن ينفش ولكن دون أن يذوب. أعددها بالملعقة لوعاء التجميد، غط بلفافة بلاستيكية، وأعددها للثلاجة إلى أن تصبح قاسية. تصنع حوالي ربع غالون.

**التنوع:** لمثلج أكثر نعومة، استبدل بمعلب 1 (10 أونصات) عصير توت الأرض المجمد المركز وبكأس من عصير البرتقال المصفى.

هلام الفريز: ذوّب (3 أونصات) رزمة هلام الفريز في

## التحلية عقب الطعام

كأس ونصف ماء مغلي؛ أضيف 3 مكعبات ثلج. حرك إلى أن يذوب الثلج. صب في خلاط كهربائي أو مطحنة مع كأسين من الفريز. اخلط حتى المزج الكامل. استمر في نفس التعليمات أعلاه.

كل حصة تحوي:				
حريبات	125,4	ألياف	4,4غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	1,2غ	دسم كلي	0,5غ	كولسترول 0ملغ
سكريات	31,4غ	دسم مشبع	0غ	صوديوم 2,0ملغ

## اللبن المعجم بالقشدة والدراق

ستصبح هذه الوصفة من الوصفات المفضلة في الصيف مع الفتة الجديدة

- 1 كأس لبن بسيط خالي الدهن
- 1 كأس حليب خالي الدهن مبخر
- 1 رطل دراق طازج، أو 1 (1 - رطل) رزمة من الدراق المثلج، مذابة
- 8 حبات فريز للزخرفة
- أوراق النعناع للزخرفة
- 1 ملعقة طعام قشدة،
- حسب الرغبة  $\frac{1}{2}$  كأس عسل

في خلاط كهربائي أو مطحنة، اهرس الدراق مع القشدة والعسل. امزج وأنت تحرك اللبن والحليب المبخر. جمدها في آلة صنع مثلجات البوظة حسب تعليمات الصانع. قدمها باردة مع الزخرفة بالفريز أو أوراق النعناع. تصنع 8 حصص.

### كل حصة تحوي:

حريبات	138,6	ألياف	1,5غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	3,7غ	دهن كلي	0,2غ	كولسترول	1,3ملغ
سكريات	32,8غ	دهن مشبع	50ملغ	صوديوم	47,9ملغ

## اللبين المثلج

- 1 موزة
- 2 كأسا لبن بسيط خالي الدسم
- 1 (10 أونصات) رزمة مجمدة من أنواع التوت أو الفواكه
- $\frac{1}{4}$  كأس محلول الذرة الخفيف
- $\frac{1}{4}$  كأس بدائل البيض

اخلط جميع المحتويات في خلاط أو مطحنة. صب في حاوية تصلح لأن توضع في الثلاجة. لتقديم وجبات منفصلة، صب في 8 (4 أونصات) كؤوس ورقية. غط وتلج إلى أن يقسو المزيج. لخليط أنعم، كسر الثلج إلى قطع وضعها في زبدية خلط، أو الخلاط الكهربائي، أو مطحنة. امزج إلى أن ينفش. تصنع ربع غالون. 4 حصص.

**التنوع:** احذف محلول الذرة، والموز، والفواكه. زد في بدائل البيض إلى كأس واحد، أضف  $\frac{3}{4}$  كأس سكر، و  $\frac{1}{3}$  كأس عصير ليمون، و 1 (12 أونصة) معلب عصير فواكه مثلج مركز.

**مع الدراق:** احذف بدائل البيض والموز. استبدل كأساً ونصف دراق مهروس واستعمل توت الأرض المثلج.

كل حصة تحوي:				
حريرات	210,9	ألياف	4,4غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	10,1غ	دسم كلي	1,2غ	كولسترول 2,4ملغ
سكريات	43,0غ	دسم مشبع	0,4غ	صوديوم 147,3ملغ

## اللبن المثلج مع الفريز والموز

ضيف نفسك: استعمل أي فواكه طازجة أو مثلجة .

- 1 موزة
- 1 كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 1 (10 أونصات) رزمة فريز مثلج
- 1 كأس حليب خالي الدسم
- $\frac{1}{4}$  كأس محلول الذرة الخفيف
- $\frac{1}{2}$  كأس بدائل البيض

اخلط جميع المحتويات في خلاط أو مطحنة. صب في حاوية تصلح لأن توضع في الثلاجة. لتقديم وجبات منفصلة، صب في 8 (4 أونصات) كؤوس ورقية. غط وثلج إلى أن يقسو المزيج. لخليط أنعم، كسر الثلج إلى قطع وضعها في زبدية خلط، أو الخلاط الكهربائي، أو مطحنة. امزج إلى أن ينفش. تصنع ربع غالون.

### التنوع:

الليمون الأعلى: احذف محلول الذرة، والموز، والفريز؛ زد في بدائل البيض إلى كأس واحد، أضف  $\frac{3}{4}$  كأس سكر، وملعقة طعام قشر ليمون، و  $\frac{1}{3}$  كأس عصير الليمون، و1 (12 أونصة) معلب عصير برتقال مركز أو عصير ليمون مركز.

التحلية عقب الطعام

مع الدراق: احذف بدائل البيض والموز. استبدل كأساً ونصف دراق مهروس واستبدل الفريز بتوت الأرض المثلج.

كل حصة تحوي:					
حريرات	98	ألياف	1,2 غ	حموض دسمة بينية	10 ملغ
بروتين	3,3 غ	دسم كلي	0,5 غ	كولسترول	0,7 ملغ
سكريات	22,1 غ	دسم مشبع	0,1 غ	صوديوم	56,2 ملغ

## الكعك المحلى بالمشمش

- 1 كأس صلصة تفاح غير محلاة
- 2 كأسان من الشوفان السريع أو المكرر
- 2 ملعقة شاي خلاصة الفانيلا
- 1 كأس نخالة الشوفان
- $1\frac{1}{2}$  كأس أو 1 (6 أونصات) رزمة مشمش مقطع مجفف
- $\frac{1}{2}$  كأس سكر بني
- $\frac{1}{2}$  كأس سكر خشن لماع
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي بوردة الخبز
- 1 كأس سكر بودرة
- 1 ملعقة طعام زيت كانولا
- 2 ملعقة طعام عصير ليمون
- $\frac{1}{4}$  كأس حليب خالي الدسم
- 1 ملعقة شاي قشر ليمون مبشور
- $\frac{1}{2}$  كأس بدائل البيض

سخن الفرن مسبقاً إلى 375ف(190د). بخ وعاء فرن بقياس 9×13 إنشاً ببخاخ الطبخ النباتي؛ ضعه جانباً. في زبدية كبيرة، اخلط الشوفان، والنخالة، والسكر، ومسحوق الخبز؛ حرك حتى الاختلاط الكامل. في زبدية أخرى، اخلط الزيت، والحليب، وبدائل البيض، وصلصة التفاح، والفانيلا، والمشمش. حركها مع بعضها. صبها في خليط الشوفان. حركها جميعاً جيداً. صب في وعاء الفرن المحضر. اطبخ في

## التحلية عقب الطعام

الفرن 25 إلى 30 دقيقة. اخلط محتويات اللماع؛ مدها على الكعكة الدافئة. قطعها إلى قطع بقياس 2 × 2 إنش. اتركها لتبرد تماماً قبل التقديم. تصنع 24 كعكة محلاة.

كل كعكة محلاة تحوي:					
حريبات	114,4	ألياف	2,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,8غ	دسم كلي	1,5غ	كولسترول	0,1ملغ
سكريات	24,9غ	دسم مشبع	0,2غ	صوديوم	23,5ملغ

## الكعك المحلى المنكه

- 2 ملعقةتا طعام زبدة صناعية طرية بدون دسم
- $\frac{1}{4}$  كأس سكر بني خفيف
- 3 ملاعق طعام طحين لجميع الأغراض
- 2 ملعقةتا طعام مسحوق الكوكا غير المحلاة
- 2 ملعقةتا طعام محلول الذرة الحلو الخفيف
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي خلاصة الفانيلا
- $\frac{1}{2}$  كأس شوفان، مكرر أو سريع التحضير
- 2 ملعقةتا طعام زيت الكانولا

سخن الفرن مسبقاً إلى 375ف(190د). بطن صفيحتي تحضير الكعك المحلى باللفافة المعدنية. في زبدية صغيرة، حرك معاً الطحين، والكوكا، والشوفان. في قدر، سخن معاً الزيت، والزبدة الصناعية، والسكر ومحلول الذرة الحلو. حرك على حرارة متوسطة إلى أن يمتزج الخليط جيداً. أبعدها القدر عن الحرارة؛ أضف الفانيلا، صب خليط الشوفان في المزيج الحار. حرك بسرعة لمتزج. ضع على صفيحة الكعك مقدار نصف ملعقة شاي من الخليط. ضع مقادير مماثلة متباعدة 3 إنشات عن بعضها. اطبخها في الفرن حوالي 8 دقائق. بردها حوالي 5 دقائق. التقط الكعكات بعناية. تصنع 20 كعكة محلاة.

التحلية عقب الطعام

كل كعكة محلاة تحوي:					
حريرات	42,2	ألياف	0,3غ	حموض دسمة بينية	0,1غ
بروتين	0,5غ	دسم كلي	2,1غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	5,7غ	دسم مشبع	0,2غ	صوديوم	8,3ملغ

## صلصة الزبيب وعصير العنب

- كأس زبيب  $\frac{3}{4}$
- 2 ملعقةتا طعام نشاء الذرة
- 2 ملعقةتا طعام عصير عنب أو منكه
- 2 ملعقةتا طعام سكر
- $\frac{1}{2}$  كأس عصير تفاح

في زبديّة صغيرة، حرك نشاء الذرة والسكر مع عصير التفاح. أضف الزبيب. حرك على حرارة متوسطة إلى أن يبدأ الخليط بالتماسك. أبعده عن الحرارة؛ حرك عصير العنب أو المنكه. قدمه مباشرة. يصنع حوالي كأسين.

### كل حصة 4/1 كأس تحوي:

حريرات	97,8	ألياف	0,5غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,5غ	دسم كلي	0,1غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	21,1غ	دسم مشبع	0غ	صوديوم	3,3ملغ

## الكعك المحلى اللذيذ بدقيق الشوفان

- 1 كأس سكر بني
- $\frac{1}{2}$  كأس شوفان سريع أو فوري
- 2 ملعقةتا طعام زبدة الفستق
- $\frac{1}{2}$  كأس نخالة الشوفان
- $\frac{1}{3}$  كأس حليب خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$  كأس طحين لجميع الأغراض
- 1 ملعقة شاي خلاصة الفانيلا
- 1 كأس تفاح مقطع ناعماً
- 2 ملعقةتا طعام مسحوق الكاكاو غير المحلاة
- $\frac{1}{2}$  كأس تمر مقطع
- 1 ملعقة شاي صودا الخَبز

سخن الفرن مسبقاً إلى 375ف(190د). بخ صفائح تحضير الكعك المحلى ببخاخ الطبخ النباتي. في زبدية خلط كبيرة، اخلط الشوفان، ونخالة الشوفان، والطحين، ومسحوق الكوكا، وصودا الخَبز، والسكر. في كأس، امزج زبدة الفستق، والحليب، والفانيلا. حركها لتصبح مزيجاً ناشفاً؛ امزجها جيداً. أضف التفاح والتمر. يصبح المزيج متيناً. ضع على صفائح الكعك مقادير ملعقة طعام من الخليط. اطبخها في الفرن 15 إلى 17 دقيقة. تصنع 48 كعكة محلاة.

كل كعكة محلاة تحوي:				
حريرات	39,9	ألياف	0,7غ	حموض دسمة بينية
بروتين	1,0غ	دسم كلي	0,6غ	كولسترول
سكريات	8,3غ	دسم مشيع	0,1غ	صوديوم
				31,7ملغ

### صلصة الليمون

- 1 ½ كأس عصير برتقال
- 2 ملعقة طعام نشاء الذرة
- 2 ملعقة طعام قشر ليمون مبشور
- ½ كأس سكر
- ¼ كأس عصير ليمون

في زبديّة صغيرة، حرك نشاء الذرة والسكر مع العصيرين . أضف قشر الليمون . حرك على حرارة متوسطة إلى أن يبدأ الخليط بالتماسك . أبعده عن الحرارة . قدمه مباشرة . تصنع حوالي 1 ¾ كأس .

كل حصة ¼ كأس تحوي:				
حريرات	90,4	ألياف	0,2غ	حموض دسمة بينية
بروتين	0,4غ	دسم كلي	0غ	كولسترول
سكريات	22,9غ	دسم مشيع	0غ	صوديوم
				1,0ملغ

## حلى البودنغ بالخبز

- 3 كؤوس مكعبات خبز
- $\frac{1}{2}$  كأس بدائل البيض
- $\frac{1}{3}$  كأس زبيب
- $\frac{1}{4}$  كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 2 كأسا حليب خالي الدسم
- المرنغ (مزيج من بياض البيض مع السكر)
- 1 ملعقة شاي خلاصة الفانيليا
- 4 بياض بيض
- $\frac{3}{4}$  ملعقة شاي قرفة مطحونة
- $\frac{1}{3}$  كأس سكر
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي جوزة الطيب
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي خلاصة الفانيليا
- $\frac{1}{2}$  كأس سكر بني

سخن الفرن مسبقاً إلى 325ف(165د). في زبدية خلط، اخفق بدائل البيض؛ أضف إليها اللبن والحليب. أضف الفانيليا، والقرفة، وجوزة الطيب، والسكر. أضف الخبز والزبيب،حرك لتكسي تماماً مكعبات الخبز. صب على طبق الفرن المعد مسبقاً. ضع وعاء قليل العمق على أخفض رف في الفرن. صب فيه عمق 1 إنش من الماء تقريباً. ضع طبق الفرن على الرف الأعلى منه. اطبخ في الفرن 45 دقيقة. لصنع المرنغ، اخفق بياض البيض إلى أن يصبح رغوياً، استمر في الخفق وأضف ببطء السكر والفانيليا. اخفق إلى أن يشكل

المزيج ذرى قاسية. أخرج الوعاء المحتوي على الماء. مد المرنغ على حلوى بودنغ الخبز وأعدّها للفرن. اطبخها في الفرن 12 إلى 15 دقيقة، إلى أن يصبح المرنغ بنياً ذهبياً. قدمها ساخنة. تصنع حوالي 8 حصص.

التنوع: احذف المرنغ وضع على السطح صلصة الزبيب وعصير العنب، أو صلصة المشمش والبرتقال.

حلوى البودنغ بالتمر والخبز: احذف الزبيب واستبدل بموزة واحدة مقطعة و $\frac{1}{3}$  كأس من التمر المقطع.

كل حصة تحوي:					
حمرات	180,7	ألياف	0,6غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	7,4غ	دسم كلي	1,1غ	كولسترول	1,7ملغ
سكريات	35,8غ	دسم مشبع	0,3غ	صوديوم	153,7ملغ

## التحلية بعد الطعام المرنغ

- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي قشدة الطرطور
- $\frac{3}{4}$  كأس سكر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي خلاصة فانيليا
- 2 ملعقة شاي نشاء الذرة
- 4 بياض بيض

امزج السكر ونشاء الذرة. في زبدية كبيرة، اخفق بياض البيض والطرطور إلى أن تتشكل ذرى طرية. استمر بالخفق مع إضافة السكر ونشاء الذرة بالتدريج. يجب أن يصبح الخليط قاسياً.

**صدفة الفطيرة:** بخ طبق فطائر بقياس 9 إنشات ببخاخ الطبخ النباتي. مد المرنغ بشكل متساو على الأسفل والجانبين. اطبخ في الفرن بحرارة 300ف(165د) لمدة ساعة. أطفئ الحرارة؛ افتح باب الفرن حوالي إنش. يجب أن تبقى قشرة المرنغ في الفرن إلى أن تبرد. املاها بشرائح من الفواكه الطازجة. تصنع صدفة فطيرة.

**الكعك المحلى:** بخ صفيحة صنع الكعك المحلى ببخاخ الطبخ النباتي. املا المرنغ في عصارة. اعصر الخليط بأنابيب دائرية لتصنع أكواماً متباعدة حوالي إنشين. أو جمّع بالملعقة كمية من الخليط لكل كعكة محلاة. اطبخها في الفرن بنفس الطريقة. تصنع حوالي 48 كعكة.

كعك المرنج باللوز: أضف نصف كأس من اللوز المقطع  
ناعماً للمرنج المخفوق. احذف الفانيلا، واستبدل بنصف ملعقة  
شاي خلاصة اللوز.

الكشمش أو التمر: أضف نصف كأس كشمش وربع كأس  
تمر مقطّع. احذف الفانيلا، استبدل بملعقة شاي من منكه البرتقال.

الموكا: امزج 3 ملاعق طعام من حبيبات البن بدون  
كافيين مع السكر ونشاء الذرة. احذف الفانيلا، أضف نصف  
ملعقة شاي منكه شوكولا.

كل  $\frac{1}{6}$  صدقة الفطيرة تحوي:

حريرات	84,2	ألياف	0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,3غ	دسم كلي	0غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	18,9غ	دسم مشبع	0غ	صوديوم	43,8ملغ

كل فطيرة تحوي:

حريرات	10,5	ألياف	0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,3غ	دسم كلي	0غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	2,4غ	دسم مشبع	0غ	صوديوم	5,5ملغ

كل فطيرة مع اللوز تحوي:

حريرات	18,5	ألياف	0,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,6غ	دسم كلي	0,7غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	2,6غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	5,6ملغ

## فطيرة البطيخ الأصفر الممتازة

- $\frac{1}{2}$  كأس جبن قشدي خالي الدسم
- 1 إلى 2 بطيختين صفراوين ناضجتين مقطعتين أنصافاً طولية، مقشرتين، شرائح
- بودرة سكر
- 1 فطيرة حلوة أساسية وحيدة القشرة
- $\frac{1}{2}$  كأس مشمش محفوظ
- 1 ملعقة طعام منكه حسب الرغبة
- كأس عَنَاب  $\frac{3}{4}$
- 2 ملعقة طعام سكر أو محلي

حضر واطبخ في الفرن صدفة الفطيرة. سخن المشمش المحفوظ في زبدية صغيرة. أبعدته عن الحرارة وأضف المنكه مع التحريك. ادهنه على صدفة الفطيرة؛ ضعها جانباً. أضف السكر والمحلي مع التحريك إلى الجبن القشدي. مد الخليط على أسفل صدفة الفطيرة المكسوة. رتب شرائح البطيخ الأصفر على شكل دولا ب الهواء، مبتدئاً من النصف. شابك القطع في طبقة ثانية. إذا لم تكن البطيخة حلوة، رش عليها سكر بودرة. غط بلفافة بلاستيك وضعها في الثلاجة حتى وقت التقديم. ضع العنبة على السطح عندما تقدمها. تصنع 6 حصص.

### كل حصة تحوي:

حريبات	408,6	ألياف	3,0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	7,3غ	دسم كلي	14,6غ	كولسترول	0,7ملغ
سكريات	65,6غ	دسم مشبع	1,1غ	صوديوم	153,0ملغ

## حساء البطيخ المبرد

- 1 كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 1 كأس لبن بالدراق قليل الدسم
- 1 بطيخة صفراء أو بطيخة مقشرة، مقطعة
- جوزة الطيب، مبشور
- 1 حبة دراق، مقشر، بدون بذرة.

اهرس البطيخ والدراق في خلاط كهربائي أو مطحنة.  
 صب في زبديّة كبيرة؛ أضف مع الخفق اللبن البسيط واللبن  
 بالدراق. برد قبل التقديم. رش عليها جوزة الطيب المبشورة.  
 تصنع 4 حصص.

### كل حصة 1 كأس تحوي:

حريرات	156,8	ألياف	1,6 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	7,1 غ	دسم كلي	1,2 غ	كولسترول	5,6 ملغ
سكريات	30,8 غ	دسم مشبع	0,5 غ	صوديوم	88,4 ملغ

## الفطائر الحلوة الأساسية وحيدة القشرة

- 1 ملعقة شاي خل
- $1\frac{1}{2}$  كأس طحين لجميع الأغراض
- 2 إلى 3 ملاعق طعام ماء مثلج
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي ملح
- 6 ملاعق طعام زيت كانولا

في زبدية صغيرة، اخلط الطحين والملح. اخلط الزيت والخل والماء. أضفها إلى الطحين وحرك بسرعة إلى أن يشكل الخليط كرة. ضع العجين بين صفيحتين من الورق المشمع. لف العجينة إلى دوائر بقياس 9 إلى 10 إنشات. أزل الورقة العليا. ضع العجينة على طبق الفطائر؛ أزل الورقة الأخرى. اثن الأطراف المتدللية إلى الأسفل بشكل متساو؛ جعد بشوكة أو بالأصابع لتصنع حافة مرتفعة. برد 15 دقيقة قبل الطبخ في الفرن. اطبخ صدفه الفطيرة غير المملوءة بفرن بحرارة 475ف(245د) 8 إلى 10 دقائق. اطبخ الفطيرة المحشوة حسب الوصفة.

كل حصة $\frac{1}{6}$ فطيرة تحوي:				
حريرات	234,3	ألياف	1,0غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	3,2غ	دسم كلي	13,9غ	كولسترول 0ملغ
سكريات	23,9غ	دسم مشبع	1,0غ	صوديوم 89,7ملغ

قشرة مزدوجة: حضر كما أعلاه، ضاعف المحتويات.

كل حصة 6/1 فطيرة تحوي:					
حريبات	468,6	ألياف	4,0	حموض دسمة بينية	0
بروتين	6,4	دهم كلي	27,9	كولسترول	0
سكريات	47,8	دهم مشبع	2,0	صوديوم	179,4

## مقرمشات الراوند

- 1 ملعقة شاي خلاصة الفانيلا
- $\frac{1}{2}$  كأس سكر
- 1 كأس شوفان مكرر محمص، انظر كما في الأسفل
- 2 ملعقة طعام نشاء الذرة
- 1 كأس عصير توت بري
- 1 كأس رقائق حبوب شوفان - زبيب
- $\frac{1}{2}$  كأس سكر
- $\frac{1}{2}$  كأس راوند أو العليق أو الكرز الطازج أو 1 رزمة (16 أونصة) مثلجة
- $\frac{1}{3}$  كأس عسل
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي قرفة مطحونة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي فلفل إفرنجي مطحون
- 2 ملعقة طعام عصير الليمون

سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف (d175). بخ وعاء مربعاً بقياس 9 إنشات ببخاخ طبخ نباتي. في زبدية صغيرة. حرك السكر ونشاء الذرة في عصير التوت البري. حرك على حرارة متوسطة إلى أن يبدأ الخليط بالتماسك. أبعدها الزبدية عن الحرارة. ضعه جانباً.

في زبدية صغيرة، سخن السكر، والعسل، والقرفة، والفلفل الإفرنجي، وعصير الليمون مع بعض. اطبخ وأنت تحرك إلى أن يذوب السكر. أبعدها القدر عن الحرارة وأضف الفانيلا. صب على الشوفان والرقائق؛ حرك لتختلط. اسكب

بالمعلقة  $\frac{1}{2}$  خلطة الشوفان في طبق الفرن المحضر. مد بشكل متساو الفواكه على خليط الفتات. صب خليط العصير على الفواكه؛ رش الفتات المتبقي على الجميع. اطبخ في الفرن 25 إلى 30 دقيقة، إلى أن يصبح بنياً ذهبياً. قدمها دافئة. تصنع 9 حصص.

لتحميص الشوفان: سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). بطن صفيحة تحضير الكعك المحلى بلقافة معدنية. مد الشوفان على الصفيحة، اطبخ بالفرن حوالي 10 دقائق، محرراً مرتين أو ثلاثاً. أخرجها عندما يصبح الشوفان بنياً ذهبياً. استعمل مباشرة، أو احفظ في زبدية ذات غطاء لاستعمال لاحق.

التنوع: احذف الراوند وعصير التوت البري، واستبدل بالتفاح أو الدراق أو الإجاص، وعصير التفاح أو البرتقال. جرب الخوخ مع عصير العنب؛ الكرز و/أو التوت مع عصير التوت البري وتوت الأرض أو عصير الكرز. جرب مع النكهات، استعمل اللوز، أو القيقب، أو النعناع.

كل حصة تحوي:				
حريبات	210,4	ألياف	2,1غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	2,4غ	دهن كلي	0,8غ	كولسترول 0ملغ
سكريات	50,6غ	دهن مشبع	0,1غ	صوديوم 40,4ملغ

## كعكة الموكا والبرقوق

- 3 ملاعق طعام زيت وحيد غير مشبع
- 1 كأس برقوق منقر، مقطع
- 1 كأس قهوة أو عصير تفاح
- 1 ملعقة شاي شوكولا أو خلاصة الفانيلا
- $\frac{2}{3}$  كأس سكر
- $\frac{1}{4}$  كأس نخالة الشوفان
- 3 بياض البيض، مخفوقة بقوة
- $\frac{1}{4}$  كأس طحين لجميع الأغراض
- مسحوق سكر
- كاكاو مثلجة
- 3 ملاعق طعام مسحوق الكوكا غير المحلاة
- 1 ملعقة شاي صودا الخَبز

سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). بخ زبدية فرن  
مربعة بقياس 9 إنشات ببخاخ طبخ نباتي؛ ضعه جانباً. ضع  
البرقوق في زبدية صغيرة، أضف القهوة أو عصير التفاح؛ ضعها  
جانباً. في زبدية متوسطة، حرك السكر، ونخالة الشوفان،  
والطحين، ومسحوق الكوكا، وصودا الخَبز مع بعضها. حرك  
الزيت، والشوكولا أو خلاصة الفانيلا، والبرقوق مع القهوة أو  
عصير التفاح. اخفق بياض البيض في الخليط. صبه في الوعاء  
المحضر. اطبخ في الفرن 30 إلى 35 دقيقة، إلى أن يمكن  
إدخال قطعة خشبية إلى منتصف الكعكة وإخراجها نظيفة. برد

الكعكة، قدمها مرشوشة بمسحوق السكر أو اطلها بطلاء الكوكا. تصنع 9 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريبات	316,1	ألياف	3,2غ	حموض دسمة بينية	0,6غ
بروتين	4,7غ	دسم كلي	5,0غ	كولسترول	0,2ملغ
سكريات	66,2غ	دسم مشبع	1,3غ	صوديوم	168,2ملغ

### الكوكا المثلجة

- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي خلاصة الفانيليا
- 2 إلى  $2\frac{1}{2}$  كأس بودرة سكر
- 3 ملاعق طعام جين قشدي خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي حليب خالي الدسم حسب الحاجة
- $1\frac{1}{2}$  ملعقة شاي مسحوق كوكا غير محلاة

في زبدية صغيرة، حرك جميع المحتويات مع بعضها. إذا لزم، أضف الحليب للحصول على الشكل المرغوب. تصنع  $\frac{3}{4}$  كؤوس تقريباً. تصنع طلاء لكعكة واحدة (قياس 9 إنشات) أو 12 كعكة صغيرة في كأس.

كل حصة تحوي:					
حريبات	1034,5غ	ألياف	0,9غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	5,8غ	دسم كلي	0,8غ	كولسترول	1,7ملغ
سكريات	257,3غ	دسم مشبع	0,3غ	صوديوم	73,4ملغ

## الإجاص بالقيقب والجوز

- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل إفرنجي مطحون
- 1 ملعقة طعام زبدة صناعية قليلة الدسم
- 3 إجاصات قاسية، ناضجة، مقشرة، مقطوعة طولياً، مزالة اللب
- $\frac{1}{4}$  كأس جوز مقطع
- $\frac{1}{2}$  كأس عصير القيقب المركز
- $\frac{1}{2}$  كأس عصير تفاح أو ماء

سخن الفرن مسبقاً إلى 400ف(205د). ضع قطع الإجاص، بحيث يكون وجهها المقطوع للأعلى، في طبق فرن عميق. سخن العصير المركز، وعصير التفاح أو الماء، والفلفل الإفرنجي؛ حرك الزبدة الصناعية في الخليط إلى أن تذوب. صب خليط العصير المركز فوق الإجاص ورش عليه الجوز. غط واطبخ في الفرن 30 إلى 35 دقيقة. تصنع 6 حصص.

### كل حصة تحوي:

حريرات	167,9	ألياف	2,3غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	1,6غ	دسم كلي	4,0غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	33,9غ	دسم مشيع	0,4غ	صوديوم	14,8ملغ

## التحلية بالبرتقال والعليق

- $\frac{1}{2}$  كأس عصير برتقال مركز مثلج
- 1 كأس رقائق ذرة مكسرة
- $\frac{1}{4}$  كأس جوز مقطع
- $\frac{1}{2}$  كأس سكر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي جوزة الطيب مطحونة
- 1 ملعقة شاي خلاصة الفانيليا
- 3 ملاعق طعام سكر بني
- 2 كأسا عليق أو فريز أو شرائح رحيقاني طازج أو مثلج
- 8 أونصات توفو ناعمة، مصفاة
- 2 (8 أونصات) رزمتان، من الجبن القشدي خالي الدسم

في زبدية صغيرة، اخلط رقائق الذرة، والجوز، وجوزة الطيب، والسكر البني. ضعها جانباً.

في مطحنة أو خلاط كهربائي، اخلط التوفو والجبن القشدي. أضف عصير البرتقال المركز، والسكر، والفانيليا، ثم امزجها جيداً.

في طبق تحلية زجاج أو كؤوس البارفيت الزجاجية، شكل طبقتين متناوبتين من الفتات، ثم الحشوة والتوت، ثم الفتات على السطح.

تصنع 6 حصص.

التحلية عقب الطعام

كل حصة تحوي:					
حريرات	297,2	ألياف	3,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	15,2غ	دسم كلي	5,4غ	كولسترول	6,1ملغ
سكريات	48,4غ	دسم مشبع	1,1غ	صوديوم	418,7ملغ

## تحلية خليط الفواكه

- 1 كأس عنب بدون بذر أحمر أو أخضر
- $\frac{1}{2}$  كأس برقوق منقر
- $\frac{1}{4}$  كأس زبيب
- 1 (11 أونصة) معلب برنقال يوسفى، مصفى
- 1 كأس عصير تفاح
- 1 عصا قرفة
- 1 موزة، شرائح
- $\frac{1}{3}$  كأس عسل، حسب الرغبة
- 1 كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 1 ملعقة شاي قشر ليمون مبشور
- 1 كأس من المشمش والتفاح والإجاص، شرائح

في زبديّة متوسطة، سخن البرقوق، والزبيب، وعصير التفاح، وعصا القرفة، والعسل حسب الرغبة، وقشر الليمون. اغل برفق حوالي 15 دقيقة، إلى أن يسمن البرقوق. ضعه جانباً؛ أخرج عصا القرفة. يمكن أن يصنع ذلك بشكل مسبق وأن يسخن لاحقاً. للتقديم، سخن خليط الفواكه المجففة. أضف بقية الفواكه. عند التقديم، ضع اللبن على سطح الفواكه؛ اسكب العصير فوق الكل. تصنع 10 حصص.

### كل حصة تحوي:

حريرات	104,7	ألياف	2,3غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,4غ	دسم كلي	0,4غ	كولسترول	0,4 ملغ
سكربات	25,1غ	دسم مشيع	0,1غ	صوديوم	22,3ملغ

## صلصة المشمش والبرتقال

- 2 ملعقةتا طعام مربى البرتقال
- 1 ملعقة طعام نشاء الذرة
- 1 كأس رحيق المشمش
- 2 ملعقةتا طعام منكه حسب الرغبة
- $\frac{1}{2}$  كأس قطع المشمش المجففة
- 1 (11 أونصة) معلب برتقال يوسفى، مصفى

في زبدية صغيرة، حرك نشاء الذرة في رحيق المشمش. حرك على حرارة متوسطة إلى أن يبدأ المزيج بالتماسك. أضف المشمش، والبرتقال، والمربى. سخن وأضف المنكه حسب الرغبة. قدمها مباشرة. تصنع كأسين.

### كل حصة تحوي:

حريرات	67,4	ألياف	1,0 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	0,7 غ	دسم كلي	0,1 غ	كولسترول	0 ملغ
سكريات	17,5 غ	دسم مشبع	0 غ	صوديوم	6,6 ملغ