

عدس هندي ومعكرونة (باستا)

تصنع: 5 حصص غذائية

التكلفة: 3.38 دولار لكل وصفة طعام، 0.67 دولار للحصة الغذائية

مدة التحضير: 10 دقائق للتحضير؛ 45 دقيقة للطبخ

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (250g)
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 150 **Calories from Fat 5**

% Daily Value*

Total Fat 0.5g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 170mg **7%**

Total Carbohydrate 29g **10%**

Dietary Fiber 7g **28%**

Sugars 4g

Protein 8g

Vitamin A 10% • Vitamin C 20%

Calcium 6% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
 Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

المحتويات:

- 3 أكواب ماء
- 2 قرص ثوم، مفروم بشكل ناعم أو نصف ملعقة صغيرة من مسحوق (بودرة) الثوم
- 1 علبة (15 أونصة) طماطم مقطعة مع عصيرها
- 1 بصلة كبيرة، مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2/1 كوب عدس جاف، مغسول
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- 1 ملعقة صغيرة كركم
- 4/1 ملعقة صغيرة من فُشيرات الفلفل الأحمر (اختياري)
- 2/1 كوب من ال (orzo) أو المعكرونة (الباستا) صغيرة الحجم
- 4/1 كوب كزبرة طازجة مفرومة

الادوات:

- مقلاة كبيرة
- صحن لتقديم الطعام
- لوح لتقطيع الطعام وسكين
- أكواب وملاعق للقياس

التعليمات:

1. قم بتسخين الزيت في مقلاة كبيرة على حرارة متوسطة (300 درجة فهرنهايت في مقلاة كهربائية).
2. أضف البصل والثوم، ثم اطبخها لمدة 3 إلى 4 دقائق.
3. أضف الماء، الطماطم المقطعة مع عصيرها، العدس، الكمون، الكركم وفُشيرات الفلفل الأحمر ثمحركها.
4. دعها تغلي. غطيها واخفض مستوى الحرارة (250 درجة فهرنهايت في مقلاة كهربائية).
5. اطبخها على نار هادئة لمدة 25 دقيقة.
6. أضف المعكرونة (الباستا) واطبخها دون غطاء حتى تصبح المعكرونة (الباستا) طرية، حوالي 10 دقائق.
7. رش الكزبرة عليها ثم قدمها دافئة

ملاحظات:

- قدمها فوقها قشدة حامضة خفيفة أو لبن رائب بدون دسم وبدون اضافات (plain). ضع مازاد في الثلاجة خلال ساعتين.
- إذا فضلت استخدام حبوب كاملة، استبدل ال (orzo) برز أسمر وحضره منفصلاً عن العدس ثم امزج الاثنين عندما ينضجان بالكامل.

وصفة الطعام من FoodHero.org



هذه المؤسسة مزودة لتكافؤ الفرص. يتم تمويل Maine SNAP-Ed عن طريق برنامج مساعدة الغذاء المكمل لـ USDA (اختصاراً SNAP)، والذي تتم إدارته بواسطة وزارة الصحة والخدمات البشرية لولاية ماين (DHHS) ويتم تطبيقه على امتداد الولاية بواسطة جامعة نيو إنجلاند (UNE) عن طريق عقود مع منظمات المجتمع المحلي. يزود Maine SNAP-Ed بتثقيف العائلات من ذوي الدخل المنخفض حول الأطعمة الصحية منخفضة التكاليف وأنماط الحياة النشطة. أرسل بريد إلكتروني إلى mainesnap@une.edu أو اتصل بالرقم 207-221-4560 لمزيد من المعلومات.