

طبخة "تشيلي" سريعة: لحم مطبوخ بالفلفل الأحمر

تصنع: 6 حصص غذائية

التكلفة: 5.16 دولار لكل وصفة طعام، 0.86 دولار للحصة الغذائية

مدة التحضير: 5 دقائق للتحضير؛ 20 دقيقة للطبخ

المحتويات:

- 2/1 رطل لحم مفروم منخفض الدسم (15% دهن)
- 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
- 1 علبة (15 أونصة) فاصوليا على شكل كلي (kidney beans) مع سائلها
- 2 علبة (14.5 أونصة لكل علبة) طماطم مقطعة مع عصيرها
- 2 ملعقة كبيرة من مسحوق التشيلي (chili powder)

المواد:

- مقلاة كبيرة
- لوح لتقطيع الطعام
- سكين
- أكواب وملاعق للقياس

التعليمات:

1. قم بتحمير اللحم والبصل حتى يصبح بني اللون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية (350 درجة فهرنهايت في مقلاة كهربائية). صفّي الدهن.
2. أضف الفاصوليا، الطماطم ومسحوق التشيلي (chili powder). قم بخفض الحرارة إلى مستوى منخفض
3. 250 درجة فهرنهايت في مقلاة كهربائية). ثم غطي المقلاة واترك الطبخة على النار لمدة 10 دقائق.
3. يُقدّم دافئاً.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (257g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 170 Calories from Fat 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 7%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg 8%

Sodium 590mg 25%

Total Carbohydrate 20g 7%

Dietary Fiber 7g 28%

Sugars 6g

Protein 12g

Vitamin A 25% • Vitamin C 35%

Calcium 8% • 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

ملاحظات:

- ضع الفضلات في الثلاجة خلال ساعتين (2).
- قدّم الطبخة مع ملفوف مبشور، قشدة حامضة (sour cream) منخفضة الدسم، كزبرة أو جين مبشور.
- أضف خضار أخرى مثل الفلفل الحلو الأحمر، الجزر، الكرفس والذرة، إذا رغبت بذلك.
- أضف كمّون مجفف، أوريجانو، أو فُشيرات الفلفل الأحمر في الخطوة رقم 3 للحصول على نكهة إضافية.

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.