



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



مركز  
Center

وصفة

# أعواد المعكرونة بالبيتزا



الأدوات:

فرن - صينية فرن - ورق زبدة - أعواد خشب



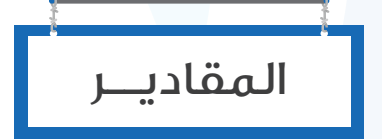
الكمية تكفي

8 أشخاص



مدة التحضير

30 دقيقة



المقادير



- ½ معكرونة كاملة النخالة
- ½ كوب زيتون
- صلصة بيتزا
- ½ كوب فليفلة فلفل بارد مقطعة
- 1 كوب جبن مبشور حسب الذوق
- زعتر أوريفغانو أو أعشاب ايطالية

01 يتم غلي المعكرونة بالماء الحار لمدة 8-10 دقائق

02 بعد الاستواء يتم شطفها بماء بارد

03 تشغيل الفرن على حرارة 200 أو تجهيز القلاية الهوائية

04 نبدأ بوحز 6-8 قطع من المعكرونة في الأعواد الخشبية وترتيبها في صينية الفرن

05 ندهن المعكرونة بصلصة البيتزا

06 نضيف الخضار والأجبان المفضلة

07 تطبخ في الفرن لمدة 10-15 دقيقة حتى تذوب الجبنة

08 تقدم كوجبة خفيفة أو طبق جانبي



طريقة التحضير

## المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 8  
حجم الحصة 60 جرام (صيغ واحد)

80 سعرة حرارية

10 كربوهيدرات (غ)

2 الألياف الغذائية (غ)

0 سكريات مضافة (غ)

4 بروتين (غ)

3 دهون (غ)