

شوربة لحم البقر والخضروات



إعداد

1. أضيفي الشعير واللحوم إلى مكعبات كبيرة. يضاف الماء ويغلى. يُغطى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
2. أضيفي باقي المكونات واطريها على نار خفيفة لمدة 10 دقائق أخرى.
3. يُزيّن الطبق بالبقدونس المفروم ويُقدّم.

المكونات

- 1/4 4/1 كوب قمح أبيض
- غ لحم بقر مفروم
- أكواب ماء ورد
- م ص زعتر طازج
- صغير جزر مقطع
- صغير بصل
- مغلف شوربة ١١ صنف خضار من ماجي®
- م ك بقدونس، مفروماً

20 الدقائق

11.19 غ	Carbohydrates
111.17 كيلو سعرة حرارية	Energy
01.3 غ	Fats
32.2 غ	Fiber
73.9 غ	Protein
19.1 غ	Saturated Fats
40.57 مغ	Sodium
16.1 غ	Sugars

حصص 5