

شوربة البروكولي و الثوم المشوي



إعداد

1. يُحمّر الثوم في الفرن بعد تتبيله بإكليل الجبل والسكر والفلفل الأسود.
2. يُهرس الثوم ثم يضاف إلى الماء. تُضاف شوربة البروكولي من ماجي إكسيلانس وتترك لتغلي على نار هادئة حتى تصبح جاهزة.
3. تقدم ساخنة

المكونات

- أكواب ماء
- مغلف شوربة البروكولي ماجي
- فص ثوم
- 1/2 2/1 م ص سكر
- 1/2 2/1 م ص فلفل أبيض
- 1/2 2/1 م ص إكليل الجبل المجفف

10 الدقائق

أشخاص 4

58.2 غ	Carbohydrates
15.99 كيلو سعرة حرارية	Energy
52.0 غ	Fats
37.0 غ	Fiber
36.0 غ	Protein
01.0 غ	Saturated Fats
11.5 مغ	Sodium
51.0 غ	Sugars