

برغل بالخضار



إعداد

1. في مقلاة توضع الخضروات مع زيت الزيتون وتحمّر حتى تنضج. يضاف معجون الطماطم وتطهى لمدة دقيقتين.
2. يضاف البرغل ومكعبات مرقة الخضار من ماجي® والماء ويطهى على نار خفيفة لمتوسطة لمدة 30 دقيقة حت يتم امتصاص المرقة ويصبح البرغل طرياً
3. تقدم مع السلطة واللبن

المكونات

- غ بازلاء
- م ك زيت زيتون
- م ك صلصة الطماطم
- أكواب برغل
- أكواب ماء
- مكعبات مرقة الخضار من ماجي®

36 الدقائق

6

| | |
|-------------------------|----------------|
| 66.02 غ | Carbohydrates |
| 338.11 كيلو سعرة حرارية | Energy |
| 29.4 غ | Fats |
| 13.71 غ | Fiber |
| 13.43 غ | Protein |
| 02.1 غ | Saturated Fats |
| 51.63 مغ | Sodium |
| 57.5 غ | Sugars |