

ارز الكبسة سهل وسريع - بخطة الكبسة



إعداد

1. يسخن 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي في قدر غير لاصق، يضاف 1 كغ من قطع الدجاج منزوعة الجلد وتطهى حتى تصبح ذهبية اللون.
2. تضاف خلطة الكبسة من ماجي® مع 4 أكواب من الماء الساخن وتحرك حتى تذوب.
3. يضاف كوبين من أرز بسمتي ويحرك بلطف ويغطى ويترك على نار خفيفة حتى يصبح طرياً لمدة 20 دقيقة.
4. تقدم مع اللبن والسلطة.

المكونات

- م ك زيت نباتي
- كغ جوانح دجاج
- إناء خلطة الكبسة من ماجي®
- أكواب ماء
- أكواب أرز بسمتي
- كوب لبن الزبادي قليل الدسم
- قطع طماطم، مقطعة إلى مكعبات
- قطع خيار
- قطعة عصير الليمون، معصوراً طازجاً
- 1/3 3/1 رأس خس
- م ك بقدونس، مفروماً

35 الدقائق

	97.77 غ	Carbohydrates
4	931.5 كيلو سعرة حرارية	Energy
	26.49 غ	Fats
	48.5 غ	Fiber
	68.33 غ	Protein
	23.6 غ	Saturated Fats
	303.29 مغ	Sodium
	14.45 غ	Sugars