

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، مقطّعة 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
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