

# وصفات فطور في الصيف

كثيرًا ما تتسبب حرارة الجو الشديدة بفقدان الشهية ، فتجد نفسك وعائلتك لا ترغبون بتناول وجبات تشعركم بالمزيد من الحرارة . بالطبع لأن الإفطار يعتبر من أهم الوجبات اليومية ولا يمكن الاستغناء عنها مطلقًا ، فيمكن الحرص على تناول وجبة صباحية تناسب الأيام شديدة الحرارة وتفتح الشهية على تناول الطعام وتمنح جسمك الطاقة اللازمة .

لذلك نقدم لك 7 وصفات إفطار تناسب الأيام شديدة الحرارة :

## ▪ شوفان بالفواكه

### المقادير:

- ½ كوب شوفان جاف
- 1 كوب حليب
- بذور شيا
- فواكه طازجة النوع الذي ترغب به

### طريقة التحضير:

1. ينقع الشوفان مع بذور الشيا في الحليب طوال الليل.
2. يوضع المزيج في الثلاجة حتى الصباح.
3. يخرج الوعاء عند الاستخدام، ويضاف اليه القليل من الفواكه الطازجة.
4. يقدم الفطور على الفور.



## ▪ توست بالزبادي والفواكه

### المقادير:

- 1 شريحة توست بالحبوب الكاملة
- ½ كوب زبادي
- فواكه طازجة ، النوع الذي ترغب به

### طريقة التحضير:

1. في طبق التقديم ، يوضع الزبادي على التوست.

2. تضاف قطع الفواكه الطازجة على التوست.
3. يقدم التوست على الفور.

✖

### ▪ حبوب إفطار بالفواكه

#### المقادير:

- $\frac{1}{2}$  كوب فواكه طازجة
- 2 ملعقة صغيرة مكسرات
- 1 كوب حليب خالي الدسم
- 100 غ حبوب إفطار دون سكر

#### طريقة التحضير:

1. في وعاء عميق ، تخلط جميع المكونات معًا.
2. يقدم الطبق على الفور.

✖

### ▪ توست بجبن الماعز والقرفة

#### المقادير:

- 1 شريحة توست بالحبوب الكاملة
- $\frac{1}{2}$  كوب جبن ماعز
- رشّة قرفة
- فواكه طازج مقطعة ، حسب الرغبة

#### طريقة التحضير:

1. يوضع الجبن على التوست.
2. تضاف القرفة والفواكه الطازجو.

✖

### ▪ سموثي البطيخ والنعناع

#### المقادير:

- 1 حبة خيار ، مقطعة
- $\frac{1}{2}$  كوب بطيخ

- 1 ملعقة كبيرة نعناع
- 1 ملعقة صغيرة زيت جوز هند
- $\frac{1}{2}$  كوب حليب
- $\frac{1}{2}$  كوب ثلج

### طريقة التحضير:

1. تخلط المكونات معًا في الخلاط الكهربائي للحصول على قوام متجانس.
2. يقدم السموثي على الفور.



### ▪ ما فن البيض بالخضروات

#### المقادير:

- 4 بيض
- $\frac{1}{4}$  كوب حليب
- 1 كوب خضروات متنوعة المفضلة لديك
- رشّة ملح
- رشّة فلفل اسود

#### الطريقة:

1. في مقلاة ، يقلى البيض مع الحليب.
2. يضاف الملح والفلفل الاسود والخضروات.
3. يضاف كمية كافية من المزيج في صينية المافن.
4. تخبز الصينية في الفرن لمدة 20 دقيقة حتى تنضج.
5. يقدم ما فن البيض ساخنًا .



### ▪ زبادي بالقرفة والفواكه

#### المقادير:

- 1 علبه زبادي
- رشّة قرفة
- $\frac{1}{2}$  كوب فواكه ، حسب الرغبة

#### طريقة التحضير:

1. تضاف القرفة والفواكه الطازجة على الزبادي.
2. تخلط المكونات جيداً .

