

كاساديا زبدة اللوز مع الرمان، أفضل وجبة بعد التمارين الرياضية

المكوّنات:

2 تورتيلا كبيرتان

3 ملاعق كبيرة من زبدة اللوز

1 موزة كبيرة، مقطّعة

1/3 كوب من الرمان

زيت جوز الهند

قرفة

طريقة التحضير:

- ضع مقلاة كبيرة على حرارة متوسطة او عالية وافركها بزيت جوز الهند
- في هذا الوقت، ضع حوالى الـ3 ملاعق كبيرة من زبدة اللوز على كل تورتيلا
- أضف شرائح الموز، بذور الرمان، والقرفة (إختياري) على نصف التورتيلا ثم اطويها
- سخن الكاساديا لمدة 3 دقائق على كل جانب

تحتوي هذه الوصفة على 262 سعرة حرارية