



#أبطال_الغذاء
#Food_Heroes



كتاب الوصفات



المقدمة

ماذا تعلم عن الإنسان صحي؟

هناك عدة أمور تؤثر على الصحة، مثل ماذا نأكل وهل نمارس الرياضة والحياة النشيطة. نحتاج إلى طعام مغذي ومتوازن لتقوية الدماغ للدراسة وجسم صحي لممارسة كرة القدم، الدراجة الهوائية حول الحديقة أو الركض مع الأصدقاء. بدون الغذاء الصحيح، جسمك يتعب ولا يستطيع اللحاق بالأصحاب.

يجب على الإنسان أكل طعام متنوع من المجموعات الغذائية، الذي يفيد الإنسان بطرق مختلفة. وأيضاً يجب أن نعرف الكمية المطلوبة من كل صنف لتناولها بطريقة مغذية ومتوازنة. لقد قمنا بتوفير 12 وصفة لمساعدتك على تعلم جميع أصناف الطعام والتعرف على أبطال الغذاء الستة:

1. مفيد
2. سليم
3. نشيط
4. لطيف
5. جميلة
6. غالية

أبطال الغذاء سيساعدونك على تعلم أهمية الاختيارات الصحيحة لتكوين طبق متوازن من الكربوهيدرات، البروتين، الزيوت، الدهون، الفيتامينات، المعادن والماء.

استمتع بتحضير هذه الوصفات مع والديك!

مفيد / منتجات الحليب

06	بودنغ الحليب مع الشعير
08	ساندويشات الدجاج المشوي مع جبن جودا المتبل

سليم / البروتين

12	بيض سمان المغلف / المغطاة باللحم المفروم
14	أجنحة الدجاج مع ثلاث أنواع فاصوليا

نشط / الخضروات

18	وافل بروكلي مع صلصة الزبادي
20	بيتزا القمح الكامل مع الخضروات

لطيف / المكسرات

24	كعك الشوفان بالمكسرات والتفاح
26	كعك الفول السوداني (كيك بوب)

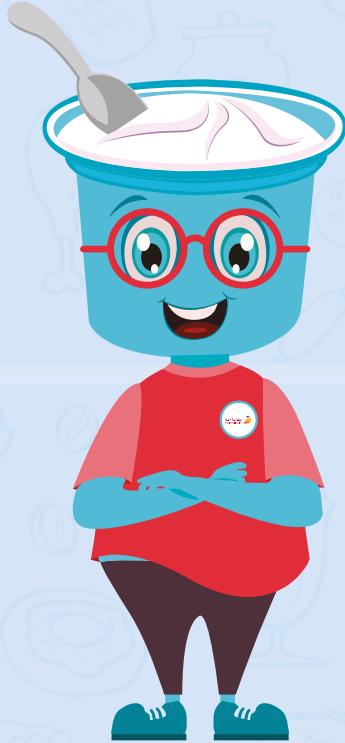
جميلة / الفاكهة

30	أكواب عجينة الفيلو (الجلش) بالفواكه مع مربى الفاكهة محلية الصنع، جبن الريكوتا والعسل
32	خبز الموز مع زبادي الشيا والموز

غالية / الحبوب

36	باستا بالقمح الكامل وصلصة الطماطم
38	فطيرة الكينوا والشوفان مع صلصة الذرة

مفيد



منتجات الحليب

نصيحة:

مفيد مصدر للبروتين والكالسيوم، يساعدك على تقوية العظام والتركيز. مفيد أيضاً يوفر لك منتجات الحليب. ينصح باستهلاك قليل الدسم للحليب ومنتجاته بدلاً من كامل الدسم.

بودنغ الحليب مع الشعير

الكمية الناتجة: حصتان

المكونات

حليب 2 كوب
الشعير 4 ملاعق طعام
هيل (مسحوق) 1 ملعقة صغيرة
شراب القيقب 4 ملاعق طعام
تمر (مقطع) نصف كوب

الزينة (اختياري)

اللوز - حسب الرغبة

الطريقة

1. اغلي الشعير مع الحليب في قدر على حرارة منخفضة إلى أن ينضج ويلين.
2. أضف مسحوق الهيل وشراب القيقب وإمزج جيداً.
3. أضف قطع التمر وحرك المزيج. إذا كان المزيج كثيف جداً، قم بإضافة المزيد من الحليب وحرك مجدداً.
4. يمكن إضافة قطع اللوز كنوع من الزينة.



الدجاج المشوي مع جبن جودا متبل

الكمية الناتجة: 12 ساندويش

المكونات

جبين جودا المتبل 500 جرام
صدر دجاج مشوي 500 جرام (12 قطعة)
أوراق السلطة نصف علبة
زبادي 80 مليلتر (مل)
خردل 4 ملاعق
فلفل اسود (مسحوق) 1 ملعقة صغيرة
لفائف خبز (القمح الكامل) 12 قطعة

الطريقة

1. إمزج الخردل والزبادي والفلفل الأسود في وعاء وضعه جانبا.
2. ضع مزيج الخردل والزبادي على كل قطعة خبز.
3. أضف أوراق السلطة وقطع الدجاج المشوي وفي النهاية، ضع كمية كافية من جبين الجودا المتبل.



سليم



البقوليات واللحوم

نصيحة:

سليم غني بالأوميجا 3 الذي يساعد في تعزيز الذاكرة. ينصح بتحضير اللحم مغلياً ومشوياً بدلاً من المقلي.

بيض السمان المغلف / المغطاة باللحم المفروم

الكمية الناتجة: 12 قطعة

المكونات

اللحم البقري المطحون 250 جرام
صلصة الورسيسترشاير 1 ملعقة طعام
بقدونس مقطع 1 ملعقة طعام.
ملح نصف ملعقة صغيرة
فلفل مطحون نصف ملعقة صغيرة

بيض السمان (مسلوق مسبقاً) 12 بيضة
بيض مخفوق 1 (بيضة واحدة)
طحين لجميع الاستخدامات كوب واحد
فتات الخبز المتبللة كوب واحد
زيت نباتي للقلي 1.5 لتر

الطريقة

1. في وعاء صغير للخلط، امزج بيديك اللحم المطحون، صوص الورسيسترشاير، البقدونس المقطع، ملح، فلفل مطحون. قسم خليط اللحم إلى 12 قطع متجانسة. قم بتشكيلها إلى دوائر صغيرة.
2. حول الدوائر إلى قطع مسطحة باستخدام اليدين. ضع بيضة واحدة فوق اللحم وغلف البيضة باللحم. أكمل بنفس هذه الطريقة لباقي البيض المتبقي.
3. قسم الطحين و البيضة المخفوقة و فتات الخبز في أوعية مختلفة. ضع البيض المغلف باللحم في الطحين، انتقاليًا إلى البيض وبعد ذلك يوضع في وعاء فتات الخبز. تأكد من تغليف البيضة بأكملها. يوضع البيض على صحن ويحفظ في الثلاجة حتى يحين وقت الطبخ.
4. سخن 2 إلى 3 إبوصات من الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على حرارة متوسطة. أضف البيض المغلف باللحم وقم بالطبخ حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا لمدة 8 إلى 10 دقائق. انقل البيض المطبوخ إلى منشفة ورقية لتمتص الزيت الزائد. يقدم البيض ساخنًا.

أجنحة الدجاج مع ثلاث أنواع فاصوليا

الكمية الناتجة: 4 حصص

المكونات

للأجنحة:

صلصة الباربيكيو 100 مل
صلصة الحلو والحرار 100 مل
صلصة الصويا الداكنة 3 ملاعق صغيرة
أجنحة الدجاج 20 قطعة
بصل أخضر 1 ملعقة طعام
فلفل أسود مطحون نصف ملعقة صغيرة
كزبرة (للتزيين) 2 ملاعق طعام
ليمون أخضر 3 قطع
زيت الرش

لصلصة الفاصوليا:

بصلة كاملة (وسط) 1
سكر بني 4/1 كوب
كاتشب 2/1 كوب
صلصة الوريستريشاير 2 ملاعق طعام
فاصوليا بيضاء علبة
فاصوليا سوداء علبة
فاصوليا مخبوزة علبة

الطريقة

1. سخن الفرن مسبقاً على 200 درجة مئوية وضع القليل من الزيت على صينية الطبخ.
2. في وعاء كبير للخلط، أخلط صلصة الباربيكيو، صلصة الحلو والحرار، صلصة الصويا الداكنة و الفلفل الأسود المطحون. أضف أجنحة الدجاج إلى المزيج.
3. انقل أجنحة الدجاج إلى صينية الشواء / التحميص. أطبخ أجنحة الدجاج حتى أن يصبح لونهم ذهبياً. (15 إلى 20 دقيقة).
4. أنقل الأجنحة إلى صحن التقديم وزين الطبق بالبصل الأخضر المقطع و الليمون الأخضر.
5. لصنع صلصة الفاصوليا، سخن الفرن مسبقاً على 140 درجة مئوية.
6. أضف البصل المقطع لمدة 5 إلى 7 دقائق.
7. أضف السكر البني، الكاتشب، صلصة الوريستريشاير والفاصوليا بأكملها. أخلط.
8. أطبخها لمدة 30 دقيقة (بدون غطاء). عندما تنضج، قدمها مع الأجنحة.



نشيط



الخضروات

نصيحة:

نشيط يوفر لنا الألياف التي تساعد في عملية الهضم، ويتضمن فيتامين (ج) الذي يحارب الالتهابات. ينصح بتناول كأس واحد من الخضار الخضراء غير المطبوخة.

وافل البروكلي مع صلصة الزبادي

الكمية الناتجة: 4 حصص

المكونات

وافل البروكلي:

بروكلي 2 أكواب
طحين القمح الكامل ½ كوب
مسحوق الخبز 1 ملعقة صغيرة
ملح 1 ملعقة صغيرة
فلفل أسود ½ ملعقة صغيرة
زيت زيتون 2 ملاعق كبيرة
حليب (قليل الدسم) ½ كوب
بيض 2

صلصة الزبادي:

زبادي ½ كوب
عصير الليمون 1 ملعقة طعام
شبت مقطع 2 ملاعق طعام
فص ثوم مقطع 1
خردل ¼ ملعقة صغيرة
فلفل أسود ¼ ملعقة صغيرة
عسل 1 ملعقة طعام

الطريقة

1. قم بتسخين مقلاة الوافل.
2. اخلط البروكلي، الطحين، مسحوق الخبز، ملح وفلفل أسود في وعاء كبير.
3. أضف زيت الزيتون، الحليب والبيض إلى المكونات الجافة واخلطها جيداً.
4. ضع الكمية الكافية في مقلاة الوافل وأطبخها حتى تصبح هشّة من الخارج.
5. في وعاء آخر، أضف الزبادي، عصير الليمون، الشبت، الثوم، الملح والفلفل الأسود.حركها حتى تمتزج. صلصة الزبادي أصبحت جاهزة. يمكن تركها في الثلاجة إلى وقت التقديم.
6. ضع صلصة الزبادي على الوافل الساخن و قدمها.



بيتزا القمح الكامل مع الخضروات

الكمية الناتجة: 5 بيتزا

المكونات

للعجين:

ماء دافئ 120 مل
سكر ½ ملعقة صغيرة
زيت زيتون 1 ملعقة طعام
خميرة 180 غرام
جبة البارميزان المبشورة 1 ملعقة طعام
ملح البحر ½ ملعقة صغيرة

الإضافات:

الطماطم المقشرة 500 غرام
اوريجانو مجفف 2 ملاعق طعام
زيت الزيتون 250 مل
جبة الموزاريلا 3 كجم
فليفلة ملونة مقطعة ½ كوب
كوسا مقطعة ¼ كوب
بصل مقطع ¼ كوب
ذرة 4 ملاعق طعام
فطر مقطع ¼ كوب

الطريقة

1. سخن الفرن مسبقاً على حرارة 275 درجة مئوية.
2. أضف الماء، سكر، زيت والخميرة في كوب.
3. قم بدمج الطحين، جبة البارميزان، الملح في محضرة الطعام. أضف خلطة الماء و الخميرة إلى الطحين لصنع عجينة طرية.
4. أعجن العجينة على سطح مغطاة بالطحين حتى يصبح قوامه متجانس.
5. قسم العجينة إلى كرات (70 غرام) وأتركها على صينية الخبز.
6. في مقلاة، ضع الطماطم لصلصة البيتزا وأضف الوريغانو ونصف كمية زيت الزيتون. أضف توابل حسب الرغبة.
7. أبسط العجينة وأضف فوقها صلصة الطماطم والجبن.
8. أخبز البيتزا والإضافات على القسم العلوي من الفرن حتى تصبح لون الأطراف والجبة ذهبية. رش القليل من زيت الزيتون وهكذا أصبحت البيتزا جاهزة.



لطيف



الدهون والزيوت

نصيحة:

لطيف صغير ولكنه مصدر للدهون الصحية، فيتامين ب، فيتامين E، والمعادن كالحديد والزنك والبوتاسيوم والمغنسيوم. لطيف ينصحكم بتناول قبضة يد من المكسرات غير المملحة يومياً.

كعك الشوفان بالمكسرات والتفاح

الكمية الناتجة: 10 قطع

المكونات

زيت الكانولا 1 ملعقة طعام	رذاذ الطبخ
خلاصة الفانيليا 1 ملعقة صغيرة	شوفان (سريع الطبخ) 1 ½ كوب
دقيق القمح الكامل الأبيض ½ كوب	حليب اللوز غير محلى ¼ كوب
مسحوق الخبز 1 ملعقة صغيرة	سكر بني داكن ½ كوب
صودا الخبز (بيكربونات الصودا) ½ ملعقة صغيرة	تفاح (مبشور) 1 كوب
ملح ½ ملعقة صغيرة	بياض البيض 2
جوز مقطع ¼ كوب	عسل 2 ملاعق طعام

الطريقة

1. قم بتسخين الفرن إلى حرارة 200 درجة مئوية.
2. رش بعض الزيت على صينية الكعك.
3. ضع الشوفان ووعاء كبير وأضف إليه حليب اللوز وأخلط جيداً. اتركه لمدة 30 دقيقة.
4. أضف السكر البني، التفاح المبشور، بياض البيض، عسل، زيت، الفانيليا إلى الشوفان والحليب.
5. في وعاء متوسط، اخلط الطحين، مسحوق الخبز، صودا الخبز والملح. أضف مزيج الشوفان ببطء إلى مزيج الطحين وبالإضافة إلى الجوز. بهذه الطريقة يصبح خليط الكعك جاهزاً ويمكن صبه في صينية الخبز المجهزة.
6. أخبزها لمدة 24 - 28 دقيقة. عند إدخال عود الاسنان إلى الكعك يجب أن يخرج نظيف للتأكد بأنه مطبوخ/ ناضج بالكامل. أترك الكعك ليبرد قبل التقديم.

كعك الفول السوداني (كيك بوب)

الكمية الناتجة: 20 حبة

المكونات

طحين الحمص 1 كوب
زبدة الفول السوداني 200 غرام
سكر الجاكري 4/3 كوب

للتزيين

الشوكولاتة الذائبة - حسب الرغبة / الإحتياج
مسحوق الكاكاو - حسب الرغبة / الإحتياج
جوز الهند المجفف - حسب الرغبة / الإحتياج
مكسرات مقطعة - حسب الرغبة / الإحتياج

الطريقة

1. حمص طحين الحمص في مقلاة على نار هادئة حتى يصبح لونه بني فاتح.
2. عند الإنتهاء من ذلك، ضع المقلاة جانباً وأضف زبدة الفول السوداني وأمزج جيداً.
3. أضف سكر الجاكري. أمزج جيداً. شكل كرات صغيرة من المزيج.
4. زين الكرات بالشوكولاتة، مسحوق الكاكاو، جوز الهند المجفف وقطع المكسرات.

جميلة



الفاكهة نصيحة:

جميلة توفر لنا الفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم وفيتامين ب6. تمثل جميلة الفاكهة مثل الفراولة، البرتقال، والتفاح. جميلة ننصحنا بتناول موزة واحدة فاليوم لتزويدنا بالنشاط والحيوية.

أكواب عجينة الفيلو بالفواكه مع مربى الفاكهة محلية الصنع، جبن الريكوتا والعسل الكمية الناتجة: 12 - 14 قطعة

المكونات

عجينة الفيلو ورقة واحدة
زيت نباتي (لدهن العجينة) 5 ملاعق طعام
جبنة ريكوتا 100 جرام
عسل 20 جرام
توت مشكل طازج 100 جرام

المربى يحتوي على

فواكه مهروسة (فراولة، توت العليق) 100 جرام
ماء 30 مل

الطريقة

1. يجب تسخين الفرن إلى 160 درجة مئوية.
2. في وعاء الطهي أطهو الماء والتوت على نار هادئة، حتى يصبح خليطا أكثر سُمكاً.
3. اخلط جبنة الريكوتا مع العسل في وعاء.
4. للحصول على أكواب فيلو، قم برش عجينة الفيلو بزيت نباتي وضع ورقة أخرى.
5. قم بقص هذه الطبقات إلى قطع مربعة 6 × 4 مربعة وضعها في صينية خبز المفرن أو القرص الصغير.
6. اخبزها لمدة 8 إلى 10 دقائق أو حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا.
7. تملأ كؤوس الفيلو المخبوزة بمربى التوت، جبن الريكوتا وقم بالتزيين باستخدام توت العليق الطازج.



خبز الموز مع زبادي الشيا والموز

الكمية الناتجة: 8 قطع

المكونات

زبادي الموز مع بذور الشيا

موز ½ حبة
زبادي ½ كوب
بذور الشيا 1 ملعقة طعام
جوز (اختياري)

موز قطعتين
زبدة (ذائبه) 40 جرام
دقيق القمح الكامل 100 جرام
بيض 50 جرام
خلاصة الفانيليا ½ ملعقة صغيرة
بيكربونات الصودا للخبز ½ ملعقة صغيرة
مسحوق الخبز 4/1 ملعقة صغيرة
سكر بني دكن 80 جرام
ملح 8/1 ملعقة صغيرة

الطريقة

1. سخن الفرن إلى 160 درجة مئوية. تذوب الزبدة وتحفظ جانبا. ضع ورق الخبز في صينية الخبز.
2. في وعاء الخلط يخلط الطحين، ومسحوق الخبز وصودا الخبز ويضاف الملح.
3. اخلط الزبدة المذوبة والموز في وعاء كبير آخر بواسطة خلاط كهربائي حتى تهرس جيدا.
4. أضيفي السكر والبيض والفانيليا مع مزيج الموز والزبدة واخلط حتى يصبح متماسكا.
5. وأخيرا إلى الخليط أعلاه قم بإضافة خليط الدقيق المنخول ويخلط على أدنى سرعة حتى يصبح سلس.
6. صب مزيج الكعك في صينية الخبز ويوضع في الفرن لمدة 30 إلى 40 دقيقة.
7. دع الكعك يبرد خارج صينية الخبز.
8. للعرض، يمكن تقطيع الكيك أو تركها كاملة والتزيين باستخدام سكر البودرة.
9. يمكن تزيينها أيضاً بشرائح الموز أو الجوز.



غالية



الحبوب والنشويات

نصيحة:

غالية هي المصدر الرئيسي للكربوهيدرات في حصتنا الغذائية. توفر لنا غالية الرز، الخبز والمعكرونة. غالية مصدر للألياف وفيتامين ب. ننصحنا بتناول نصف حصص الحبوب من الحبوب الكاملة مثل الرز البني، خبز القمح الكامل ومعكرونة القمح الكامل.

الباستا بالقمح الكامل وصلصة الطماطم

الكمية الناتجة: 8 حصص

المكونات

لصلصة الطماطم:

- زيت الزيتون 2 ملعقة صغيرة
- الثوم (مفروم ناعماً) 1 ملعقة طعام
- البصل (مفروم ناعماً) 4/3 كوب
- لب الطماطم الطازجة 1.5 كوب
- السكر 1 ملعقة صغيرة
- مسحوق الفلفل الحار 1.5 ملعقة صغيرة
- ملح على حسب الرغبة
- دقيق الذرة 2 ملعقة صغيرة
- (مذاب في 2 ملعقة صغيرة من الماء)
- الطبيب قليل الدسم 4/3 كوب

مكونات أخرى:

- معكرونة (القمح الكامل (مطبوخ مسبقاً) 2.5 أكواب
- زيت الزيتون 1 ملعقة صغيرة
- ثوم (مفروم ناعماً) 2 ملاعق صغيرة
- توابل المجففة 1 ملعقة صغيرة
- فلفل حلو 4/1 كوب
- فطر 4/1 كوب
- رقائق الفلفل الأحمر الجاف (الفلفل الحلو) 1 ملعقة شاي
- جبنة البارميزان (مبشورة) 4/1 كوب
- ملح على حسب الرغبة

للمعكرونة

1. تسخين زيت الزيتون في مقلاة واسعة. يضاف الثوم ويقلى على نار متوسطة لبضعة ثواني.
2. أضف البصل إلى المقلاة وأقلبه على نار متوسطة لمدة دقيقة واحدة.
3. إلى الوعاء أضف الآن لب الطماطم الطازج، السكر، مسحوق الفلفل الحار والملح، اخلطي جيداً واطبخي على شعله متوسطة لمدة 2 إلى 3 دقائق، مع التحريك من وقت لآخر.
4. أضف إلى صلصة الطماطم في مقلاة خليط دقيق الذرة والطبيب، وأمزج جيداً.
- أطهو الطعام على شعله متوسطة لمدة 1 إلى 2 دقيقة، مع التحريك من حين لآخر.
- بمجرد انتهاء الطهي ضع الصلصة جانباً.

للمعكرونة

1. سخن الزيت في مقلاة واسعة. يضاف الثوم والزعرير ويقلى على نار متوسطة لبضع ثوان وبعد ذلك قم بإضافة البصل وأقلبه خفيفاً لمدة دقيقة واحدة.
2. أضف لنفس المقلاة قطع الفليفلة، الفطر ورقائق الفلفل الأحمر الجاف (الفلفل الحلو)، تخلط هذه المكونات وتطهى على شعله متوسطة لمدة 2 إلى 3 دقائق.
3. تضاف المعكرونة المطبوخة والملح، وأخلط جيداً على شعله متوسطة لمدة 1 إلى 2 دقائق إضافية، مع التقليب بين الحين والآخر.
4. أضف صلصة الطماطم، وأخلط جيداً ويطهى على لهب متوسطة لمدة 1 - 2 دقائق أخرى، مع التقليب المستمر.
5. تقدم المعكرونة مع جبنة البارميزان.



فطيرة الكينوا والشوفان مع صلصة الذرة

الكمية الناتجة: 10 قطع (قطرها 10 سم)

المكونات

للكينوا الشوفان فطيرة:

الشوفان 2/1 كوب
نشا الذرة 2/1 كوب
مسحوق الكينوا الأبيض 3/1 كوب
طحين الأرز 4/1 كوب
كوسة قطعة
اللبن كوب
فلفل أخضر ناعم مفروم قطعتين
كزبرة مفرومة 3/1 كوب
معجون الزنجبيل 1 ملعقة طعام
صودا الخبز (بيكربونات الصودا) 1 ملعقة صغيرة
عصير ليمون 1 ملعقة صغيرة
ملح على حسب الرغبة

للذرة الصلصة:

حبات الذرة 2 كوب
البصل الأحمر المفروم 2/1 كوب
الفلفل الأحمر المفروم 2/1 كوب
الفلفل الرومي الأخضر 2/1 كوب
مسحوق الفلفل الأسود 2/1 ملعقة صغيرة
زيت الزيتون 2 ملعقة كبيرة
عصير ليمون 2/1
أوراق الكزبرة الطازجة 2/1 كوب
ملح على حسب الرغبة

الطريقة

1. اطحن الشوفان والكينوا بشكل منفصل إلى أن يصبح مسحوق ناعم، ابشر الكوسة وقطع أوراق الكزبرة والفلفل الأخضر.
2. في وعاء الخلط، اجمع بين جميع الطحين المذكور في قائمة المكونات، الكوسا المبشورة، الفلفل الأخضر المقطع، الملح، معجون الزنجبيل، الكزبرة وأصفر اللبن تدريجياً إلى أن يصبح المزيج شبه سميكة.
3. في هذه الأثناء، يفرم البصل للصلصة، أوراق الكزبرة، الفليفلة الحلوة الحمراء والخضراء، توضع هذه المكونات في وعاء مع حبات الذرة. أضف إليهم زيت الزيتون، الملح، مسحوق الفلفل الأسود وعصير الليمون واخلطهم جيداً.
4. صلصة الذرة بذلك أصبح جاهزاً. ضعه جانباً.
5. بعد 30 دقيقة، أضيفي بيكاربونات الصودا وعصير الليمون إلى الخليط واخلطه جيداً.
6. قم بتسخين المقلدة على حرارة متوسطة إلى عالية، بمجرد أن تكون ساخنة، قلل الحرارة إلى درجة حرارة منخفض إلى متوسطة. رش بعض الزيت في المقلدة وقم بصب 2/1 كوب من الخليط وانشره ببطء وبشكل دائري. لا تجعلها رقيقة جداً. رش القليل من صلصة الذرة في الأعلى. دع الفطيرة تطهى حتى يحصل الجزء السفلي على اللون الذهبي ويصبح الجزء العلوي من فطيرة جاف.
7. اقلب الفطيرة بعناية فائقة ويرش بعض الزيت عليه. اتركه يطهى لمدة نصف دقيقة. اقلبها مرة أخرى، يجب أن يكون لونه ذهبي، إذا لم يكن كذلك، فقم بقلبه مرة أخرى واتركه حتى يصبح ذهبي اللون.
8. فطيرة الكينوا والشوفان مع الصلصة الذرة أصبحت جاهزة للتقديم.

