

وصفات لذينة

Renastep

باستخدام

دجاج

بالكرامة

طبق رئيسي



# دجاج بالكريمة

وقت التحضير: ١٥ دقيقة

وقت الطبخ: ٣٥ دقيقة

عدد الحصص: ٢

## المكونات:

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| ١/٢ فلفل برتقالي ، مفروم                                       | ١٢٥ مل Renastep™ (زجاجة واحدة) |
| ١ فيليه صدر دجاج (حوالي ١٥٠ جرام) ، مقطعة إلى قطع صغيرة ٢,٥ سم | ١ ملعقة كبيرة زيت دوار الشمس   |
| ١/٢ ملعقة كبيرة من الريحان المجفف                              | ١/٢ بصل أبيض مقشر ومفروم       |
| ١/٢ ملعقة كبيرة طرخون  | ١/٢ فلفل أخضر ، مفروم          |

## طريقة التحضير:

١. سخني زيت دوار الشمس في مقلاة كبيرة على نار متوسطة و إطهي البصل و الفلفل الأخضر. و الفلفل البرتقالي لبضع دقائق حتى تصبح طرية.
٢. إضافة الدجاج إلى المقلاة و تطهى حتى تصبح بنية.
٣. إضافة الريحان والطرخون و يتم التقليب.
٤. يغطى ويتك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.
٥. يضاف Renastep™ إلى المقلاة ويتك على نار خفيفة تقريبا ٥- ١٠ دقائق.
٦. بينما ينضج الدجاج بالكريمة ، قم بتحضير الأرز.
٧. عندما يصبح الأرز جاهزاً ، أخرجي الدجاج من النار يقدم مع حصة من الأرز.



أضيفي نصف ملعقة صغيرة من الكرمم ماء  
طبخ الأرز للحصول على لون أصفر جميل

## المعلومات الغذائية (بدون احتساب الأرز)

| بكل ١٠٠ غ | بكل حصة    | المحتوى     |              |
|-----------|------------|-------------|--------------|
| ١٠٨       | ٢٨٣        | كيلو كالوري | سعرات حرارية |
| ٨,٣       | ٢١,٦       | غرام        | بروتين       |
| ١,٧ / ٣٩  | ٤,٣ / ١٠١  | مغ/مليمول   | صوديوم       |
| ٤,٨ / ١٩٢ | ١٢,٥ / ٥٠٢ | مغ/مليمول   | يوتاسيوم     |
| ٢,٦ / ٨٢  | ٦,٩ / ٢١٤  | مغ/مليمول   | فوسفور       |
| ٠,٦ / ٢٢  | ١,٥ / ٥٩   | مغ/مليمول   | كالسيوم      |

غذاء طبي خاص و يستخدم تحت الإشراف الطبي.  
يرجى مراجعة البطاقة الغذائية إذا كان طفلك يعاني من حساسية من مواد معينة.  
يحتوي المنتج على حليب و مكونات من السمك.

