

Ascenda® 3+

أسيندا 3+

وجباتهم المحببة مع أسيندا 3+



خليهم يستمتعوا بمذاق رائع لوصفات لذيذة محضرة خصيصا من أسيندا 3+

مع أسيندا 3+.... لاحظي زيادة الوزن و الطول

يشعار هام: يُؤمن بأن الرضاعة الطبيعية هي البداية الغذائية المثالية للأطفال، وتزيد تماقاً توصيه منظمة الصحة العالمية الخاصة بالرضاعة الطبيعية الحصرية الأشهر الستة الأولى من العمر منقومة لإحلال الألبان التكميلية المعزبة الكافية بجانب استمرار الرضاعة الطبيعية حتى سن الخامسة. كما نذكر أيضاً أن الرضاعة الطبيعية ليست طاقماً خياراً للوالدين. توصي إحصائيات الرعاية الصحية بإدخال الوالدين مزارع الرضاعة الطبيعية، وتقييم الأم بعد الولادة مباشرة خلال الساعة الأولى، كما أن العداء الصحي ضروري لدعم الحمل الصحي، ونهته الرضاعة، والحفاظ عليها إذا كان الوالدان يتفكران في عدم اختيار الرضاعة الطبيعية يجب على المتخصصين في الرعاية الصحية إبلاغ الوالدين بأنه قد يكون من الصعب التراجع عن مثل هذا القرار، وأن إدخال الرضاعة الجزئية بزجاجات الرضاعة أو العداء التكميلي قبل عمر ستة أشهر سيقلل من إمداد حليب الأم. ينبغي على الآباء النظر في الآثار الاجتماعية، والمالية، والصحية، والبيئية المترتبة على استخدام حليب الرضاعة مع نمو الأطفال بمعدلات مختلفة، ينبغي على الأطباء الرعايا الصحية تقديم المشورة بشأن الخصم بدء تناول الألبان التكميلية عند الشهر السادس، مع التأكيد على أنه من الأفضل تحضير العداء التكميلي في المنزل بشكل سليم باستخدام الأدوات المتاحة الحالية. يجب طاقماً تحضير حليب الأطفال، والأغذية التكميلية سواء كانت مصنعة أو مزارع بشكل صحيح عند الحاجة، واستخدامهم، وتوزيعهم وفقاً للتعليمات الواردة على الملصق، وذلك لتجنب المخاطر على صحة الطفل المرتبطة بالاستخدام غير الضروري وغير الصحيح لتكمية الرضاعة أو بديل حليب الأم الأخرى. بالإضافة إلى المخاطر المرتبطة بالأطعمة وطرق التحضير غير المناسبة، يجب على إحصائيات الرعاية الصحية تقديم المشورة بشأن الاستخدام السليم للأدوية، والملاحق، والأدوية الأخرى، ونشرح المخاطر المرتبطة باستخدام الهياكل والحلمات الاصطناعية، والتأكد من أن هذه الأدوات لا تستخدم في صورتها الموصى من تصفح طاقماً مثالاً على استخدام بئال حليب الأم.



فهرس



Nestlé
Ascenda 3+
أسيندا 3+

أطباق رئيسية

3 سليق مع الدجاج المشوي

5 معكرونة بالجبن والخضار

7 شوربة الدجاج بالكريمة والشوفان

9 أرانشيني بالبشاميل والبندق

11 سمبوسة بالجبن

13 جريش

15 دونات الدجاج والجبن

17 فطيرة كبة البطاطس

أطباق الحللا

19 مهلبية

21 بان كيك

23 ميلك شيك التمر

25 أم علي

27 مثلجات حليب الورد

29 شوكولاتة ساخنة

31 سلطة فواكه بحليب الورد

33 بارفيه زبادي بالشوكولاتة والتمر

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+

مع الدجاج المشوي سليق

وقت التحضير

20

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

السليق

- كوب أرز قصير الحبة
- 4 أكواب مرق دجاج
- كوب حليب أسيندا +3 (8 مكاييل من أسيندا +3 على 190 مل ماء)
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل

الدجاج المشوي

- دجاجة كاملة أو 4 قطع
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل
- نصف ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- نصف ملعقة صغيرة بابريكا

طريقة التحضير

1 تحضير الدجاج

- سخني الفرن إلى 200 مئوية.
- تبلي الدجاج بزيت الزيتون والملح والفلفل والثوم البودرة والبابريكا.
- ادخلي الدجاج إلى الفرن لمدة 35-40 دقيقة حتى ينضج تمامًا ويصبح لونه ذهبيًا.

2 تحضير السليق

- ضعي الأرز ومرق الدجاج في قدر على النار واطهيه حتى يصبح لينًا.
- أضيفي كوب حليب أسيندا +3 وحزكي جيدًا.
- أضيفي الزبدة والملح والفلفل، واتركيه على نار هادئة حتى يصبح قوامه كريميًا.

3 التقديم

- ضعي السليق في طبق.
- أضيفي الدجاج المشوي فوقه.

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
560 كيلو كالوري	39 غم	48 غم	23 غم	1,000 ملغم	330 ملغم

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+



معكرونة بالجبين والخضار

وقت التحضير

25

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

صوص الجبن

- كوبان من حليب أسيندا +3 (16 مكيال من أسيندا +3)
- +400 مل ماء
- ملعقة كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة دقيق
- كوب جبن شيدر مبشور
- نصف ملعقة صغيرة ملح

المعكرونة والخضار

- كوبان من معكرونة إلبو
- كوب من الخضار المشكلة: جزر، بازلاء، ذرة، كوسة
- ماء للسلق
- نصف ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير

3 التقديم

- اخلطي المعكرونة مع الصوص.
- حركي حتى تمتزج المكونات جيداً
- قدّمي الطبق ساخناً.

1 سلق المعكرونة والخضار

- اغلي الماء وأضيفي الملح.
- أضيفي المعكرونة والخضار معاً.
- اطهي حتى تنضج.
- صفّي المزيج.

2 تحضير صوص الجبن

- ذوّبي الزبدة.
- أضيفي الدقيق وحركي.
- أضيفي حليب أسيندا +3 تدريجياً.
- أضيفي الجبن والملح والفلفل.
- اطهي حتى يتماسك.

المعلومات الغذائية*

* لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
760 كيلوكالوري	35 غم	75 غم	28 غم	900 ملغم	525 ملغم

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+

شورية الدجاج بالكريمة والشوفان

وقت التحضير

30

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

أساس الشوربة

- كوب من الدجاج المسلوق والمفتّت
- نصف كوب شوفان
- 4 أكواب مرق دجاج
- كوب من حليب أسيندا +3
- (8 مكابيل من أسيندا +3)
- بصلة صغيرة مفرومة ناعم
- ملعقة كبيرة زبدة
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل
- ربع ملعقة صغيرة كركم (اختياري)

طريقة التحضير

- 1 • تحضير الأساس
 - ذوّبي الزبدة في قدر.
 - أضيفي البصل وقلّبيه حتى يذبل.
 - أضيفي الدجاج وحزّكي.
- 2 • طهي الشوفان
 - أضيفي المرق.
 - أضيفي الشوفان وحزّكي.
 - اطهي لمدة 10 دقائق حتى يلين.
- 3 • إضافة الحليب
 - حضّري أسيندا +3 بإذابة بودرة أسيندا +3 في 200 مل من الماء مع التقليب جيّدًا.
 - أضيفي أسيندا +3 إلى القدر وحزّكي.
 - أضيفي الملح والفلفل والكركم.
 - اتركي الشوربة على نار هادئة حتى تصبح كثيفة وكريمية.
- 4 • التقديم
 - اسكبي الشوربة وقدميها ساخنة.

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
260 كيلو كالوري	17 غم	22 غم	11 غم	600 ملغم	350 ملغم


Ascenda® 3+
أسيندا 3+

أرانشيني بالبشاميل والبندق

وقت التحضير

25

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

البشاميل

- كوب من حليب أسيندا +3 (8 مكاييل من أسيندا +3 على 190 مل ماء)
- ملعقة كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة دقيق
- ربع كوب بندق مجروش
- ربع ملعقة صغيرة ملح

التخليف

- كوب بقسماط
- بيضتان مخفوقتان
- نصف كوب دقيق
- زيت للقلي

قاعدة الأرز

- كوبان من الأرز قصير الحبة المطهو
- نصف كوب موتزاريلا مبشورة
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أبيض

طريقة التحضير

1 تحضير خليط الأرز

- اخلطي الأرز مع الزبدة والجبن والملح والفلفل.
- اخلطي حتى يتماسك.

3 التشكيل

- خذي قليلاً من خليط الأرز وافرديه على راحة يدك.
- ضعي جزءاً من حشوة البشاميل في المنتصف.
- أغلقي الأرز حول الحشوة وشكلي كرة.

2 تحضير البشاميل

- ذوّبي الزبدة.
- أضيفي الدقيق.
- أضيفي حليب أسيندا +3 تدريجياً.
- أضيفي البندق والملح حتى يثخن.

4 التخليف ويقلى

- مرّري الكرات في الدقيق.
- ثم البيض.
- ثم البقسماط
- سخّني الزيت.
- اقلي حتى يصبح ذهبياً.
- يُقدّم مع صلصة إضافية على الوجه.

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
560 كيلوكالوري	16 غم	55 غم	110 غم	1,900 ملغم	1,000 ملغم

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+



وقت التحضير

25

دقيقة

سمبوسة بالجبين



احصلي عليه الآن



المكوّنات

أوراق السمبوسة

- عبوة أوراق سمبوسة
- ماء أو خليط دقيق للإغلاق

للقلي

- زيت للقلي

حشوة الجبن

- كوب جبن موزاريلا مبشور
- نصف كوب جبن فيتا مفتت
- ملعقتان كبيرتان جبن كريمي
- 4 مكاييل من أسيندا +3
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- رشّة فلفل أسود

طريقة التحضير

1 تحضير الحشوة

- اخلطي أنواع الجبن معاً.
- أضيفي مسحوق أسيندا +3 والبقدونس والفلفل الأسود.
- اخلطي حتى يصبح الحشو متجانساً

3 القلي

- سخني الزيت.
- اقلي السمبوسة حتى تصبح ذهبية.
- صفيها على ورق المطبخ

2 الحشو

- ضعي مقداراً صغيراً من الحشوة على الورقة.
- اثنيها على شكل مثلث.
- أغلقي الأطراف بالماء أو خليط دقيق.

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
390 كيلوكالوري	14 غم	16 غم	65 غم	2.600 ملغم	600 ملغم

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+

جريش

وقت التحضير

40

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

- ملح
- فلفل
- كمون
- كركم (اختياري)

التزيين

- ملعقة كبيرة سمن
- نصف ملعقة صغيرة بارريكا
- نصف ملعقة صغيرة لومي مطحون

القاعدة

- كوب جريش
- 4 أكواب مرق دجاج
- كوب من حليب أسيندا +3 (8 مكابيل من أسيندا +3 على 190 مل ما)
- ملعقة كبيرة زبدة
- بصلة مفرومة

طريقة التحضير

- 1 تحضير الحشوة
 - قلبّي البصل المفروم مع الزبدة.
 - أضيفي الجريش وحركي لمدة دقيقة
- 2 إضافة أسيندا +3
 - أضيفي حليب أسيندا +3.
 - اطهي حتى يصبح بقوام كريمي

- 3 التزيين
 - سخني السمن.
 - أضيفي البارريكا واللومي.
 - حرّكي لبضع ثوانٍ
- 4 طبخ الجريش
 - أضيفي مرق الدجاج.
 - أضيفي الملح والفلفل والكمون والكركم.

- 5 اتركه يطبخ 25-30 دقيقة حتى يلين
 - اسكبي الجريش في طبق التقديم.
 - أضيفي التزيين على الوجه.
 - قدّميه ساخناً

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
330 كيلوكالوري	12 غم	45 غم	11 غم	400 ملغم	280 ملغم

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+

دونات بالجبين والدجاج

وقت التحضير

35

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

خليط

- كوب دجاج مسلوق ومفتّت
- كوب جبنة موتزاريللا مبشورة
- ملعقتان كبيرتان جبنة كريمية
- 2 حبتان من البطاطس المسلوقة والمهروسة
- 4 مكاييل أسيندا +3
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- نصف ملعقة صغيرة ثوم بودرة

التغليف

- بيضة مخفوقة
- كوب واحد من رقائق الكورن فليكس المفتتة
- زيت للقلي

طريقة التحضير

1 حضر الدونات

- اخلط الدجاج المفروم، الموتزاريللا، الجبن الكريمي، البطاطس المهروسة، مسحوق أسيندا +3، الفلفل، ومسحوق الثوم.
- شكّل المزيج على هيئة حلقات الدونات.

2 التغليف

- اغمسي الدونات في البيض المخفوق.
- اغمسها في رقائق الكورن فليكس حتى تتغطى بالكامل.

3 القلي

- سخني الزيت.
- اقلي الدونات حتى تصبح ذهبية.
- أزيل الزيت الزائد بمناديل المطبخ.

المعلومات الغذائية*

* لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
430 كيلو كالوري	27 غم	26 غم	24 غم	520 ملغم	450 ملغم

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+



فطيرة كبة البطاطس

وقت التحضير

50

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

الحشوة

- 300 غرام لحم مفروم
- بصلة مفرومة
- ملعقة زيت زيتون
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل
- نصف ملعقة صغيرة بهارات

للخبز

- قليل من زيت الزيتون للدهن
- فرن مسخن مسبقاً إلى 200 مئوية

طبقة البطاطس

- 3 بطاطس مسلوقة ومهروسة
- كوب أرز مطبوخ
- 4 مكاييل من مسحوق أسيندا +3
- بصلة مبشورة
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل
- نصف ملعقة صغيرة كمون

طريقة التحضير

1 تحضير طبقة البطاطس

- اهرسي البطاطس جيداً.
- أضيفي الأرز واخلطي.
- أضيفي مسحوق أسيندا +3
- والبصل والبهارات.

- اخلطي حتى يصبح القوام ناعماً.

2 تحضير الحشوة

- سخني الزيت.

- أضيفي البصل وقلّبيه.

- أضيفي اللحم المفروم واطهيه.

- تبليه بالملح والفلفل والبهارات.

3 التجميع

- افردى نصف خليط البطاطس في الصينية.
- أضيفي الحشوة.
- غطيها بباقي خليط البطاطس.

4 الخبز

- ادھني الوجه بزيت الزيتون.
- اخبزي لمدة 25 دقيقة حتى يتحمر الوجه.

5 التقديم

- اتركها لتبرد قليلاً.
- قطّعيها وقدميها.

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
420 كيلوكالوري	20 غم	45 غم	16 غم	450 ملغم	550 ملغم

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+



وقت التحضير

15

دقيقة

مهلبية



احصلي عليه الآن



المكوّنات

قاعدة الحليب

- كوبان من حليب أسيندا +3
- (16 مكيال من أسيندا +3 على 400 مل ما)
- 3 ملاعق كبيرة سكر
- ملعقتان كبيرتان نشا
- ملعقة صغيرة ماء ورد (اختياري)

طريقة التحضير

1 تحضير المزيج

- اخلطي حليب أسيندا +3 والسكر والنشا قبل وضعه على النار.

3 التقديم

- اسكبي المهلبية في أكواب.
- اتركها تبرد ثم ضعها في الثلاجة.
- قدّمها باردة.

2 الطبخ

- ضعي القدر على نار متوسطة.
- حرّكي باستمرار حتى يثخن الخليط.
- أضيفي ماء الورد إذا رغبت.

المعلومات الغذائية*

* لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
520 كيلوكالوري	18 غم	60 غم	12 غم	200 ملغم	800 ملغم

الرضاعة الطبيعية هي الأفضل

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+

بان كيك

وقت التحضير

20

دقيقة



احصلي عليه الآن



مواد تعليمية للوالدين لتوزيعها من قبل المتخصصين في الرعاية الصحية فقط

المكوّنات

الخليط

- كوب دقيق
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة بيكنج باوذر
- بيضة
- كوب من حليب أسيندا +3
- (8 مكاييل من أسيندا +3 على 190 مل ماء)
- ملعقة كبيرة زبدة مذابة

طريقة التحضير

1 تحضير الخليط

- اخلطي المكونات الجافة.
- أضيفي البيضة و حليب أسيندا +3 والزبدة.
- اخلطي حتى يصبح الخليط ناعماً.

2 الطبخ

- سخّني المقلاة.
- اسكبي مقداراً صغيراً من الخليط.
- اقلبي عند ظهور الفقاعات.
- اطهي حتى يصبح ذهبياً.

3 التقديم

- قدّمها مع العسل أو الفواكه.

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
430 كيلوكالوري	13 غم	48 غم	380 غم	760 ملغم	700 ملغم

الرضاعة الطبيعية هي الأفضل


Ascenda® 3+
أسيندا 3+

ميلك تشيك التمر

وقت التحضير

10

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

ميلك شيك التمر

- كوب من حليب أسيندا +3 (8 مكاييل من أسيندا +3 على 190 مل ماء)
- 6 تمرات منزوعة النوى
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة

طريقة التحضير

1 الخلط

- ضعي حليب أسيندا +3 والتمر والقرفة في الخلاط.
- اخلطي حتى يصبح ناعماً.

2 التقديم

- اسكبي في أكواب وقدميه بارداً.

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
540 كيلو كالوري	16 غم	68 غم	44 غم	360 ملغم	1.800 ملغم

الرضاعة الطبيعية هي الأفضل

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+

أم علي

وقت التحضير

30

دقيقة



احصلي عليه الآن



مواد تعليمية للوالدين لتوزيعها من قبل المتخصصين في الرعاية الصحية فقط

المكوّنات

الخليط

- كوب من حليب أسيندا +3 (8 مكابيل من أسيندا +3 على 190 مل ماء)
- كوب رقائق باف باستري مخبوزة
- ربع كوب سكر
- ربع كوب زبيب
- ربع كوب مكسرات

طريقة التحضير

1 خلط المكونات

- ضعي رقائق الباف باستري في طبق.
- أضيفي الزبيب والمكسرات

2 إضافة خليط أسيندا +3

- سخني حليب أسيندا +3 مع السكر.
- اسكبي الخليط فوق الباف باستري.

3 الخبز

- اخبزي على حرارة 180 لمدة 15-20 دقيقة.

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
395 كيلوكالوري	10 غم	45 غم	18 غم	120 ملغم	400 ملغم


Ascenda® 3+
أسيندا 3+

مثلجات حليب الورد

وقت التحضير

10

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

قاعدة حليب الورد

- كوبان من حليب أسيندا +3 (16 مكيال من أسيندا +3 على 400 مل ماء)
- ملعقتان كبيرتان من شراب الورد
- ملعقة كبيرة سكر (اختياري)

طريقة التحضير

1 تحضير حليب الورد

- اخلطي حليب أسيندا +3 مع السكر.
- أضيفي شراب الورد وحركي.

2 التجميد

- اسكبي الخليط في قوالب الثلجات.
- جمّدي لمدة 6-8 ساعات.

3 التقديم

- أخرجيها من قالب وقدميها باردة.

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
270 كيلوكالوري	9 غم	28 غم	11 غم	85 ملغم	370 ملغم

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+

شوكولاتة ساخنة

وقت التحضير

10

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

قاعدة الشوكولاتة الساخنة

- كوبان من حليب أسيندا +3 (18 مكاييل من أسيندا +3 على 400 مل ماء)
- ملعقتان كبيرتان كاكاو
- ملعقتان كبيرتان سكر
- ربع ملعقة صغيرة فانيليا
- رشّة قرفة (اختياري)

طريقة التحضير

1 خلط المكوّنات

- اخلطي حليب أسيندا +3 مع الكاكاو

2 التسخين

- سخّني الخليط مع التحريك.
- أضيفي الفانيليا والقرفة.
- سخّنيه دون أن يغلي.

3 التقديم

- اسكبي في الأكواب.
- زيني بالكريمة أو الشوكولاتة.

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
525 كيلوكالوري	17 غم	126 غم	22 غم	360 ملغم	800 ملغم

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+



سلطة فواكه بحليب الورد

وقت التحضير

30

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

حليب الورد

- كوبان من حليب أسيندا +3
- (18 مكيال من أسيندا +3 على 200 مل ماء)
- ملعقتان كبيرتان من شراب الورد
- نصف ملعقة صغيرة ماء ورد (اختياري)

خليط الفواكه

- كوب فراولة مقطعة
- كوب مانجو مقطع
- كوب موز مقطع
- كوب تفاح مقطع
- ملعقة كبيرة عصير ليمون

طريقة التحضير

1 تحضير أسيندا +3 الورد

- اخلطي أسيندا +3 مع السكر إن استخدم.
- أضيفي شراب الورد وماء الورد.

3 الدمج

- اخلطي الفواكه مع حليب الورد.
- اتركها تبرد.

2 تحضير الفواكه

- قطّعي الفواكه.
- اخلطي التفاح مع عصير الليمون.

4 التقديم

- قدّمها باردة.

المعلومات الغذائية*

*لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
345 كيلوكالوري	9 غم	55 غم	11 غم	85 ملغم	675 ملغم

Nestlé
Ascenda® 3+
أسيندا 3+



بارفيه زبادي بالشوكولاتة والتمر

وقت التحضير

20

دقيقة



احصلي عليه الآن



المكوّنات

طبقة الزبادي

- كوب ونصف زبادي
- 6 مكايل أسيندا +3
- ملعقة كبيرة عسل
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا

طبقة الشوكولاتة

- ملعقتان كبيرتان كاكاو
- ملعقتان كبيرتان ماء ساخن
- ملعقة كبيرة عسل
- ربع كوب بسكويت مطحون أو غرانولا (اختياري)

طبقة التمر

- 6 حبات تمر مفرومة
- ملعقة كبيرة ماء ساخن (اختياري)

طريقة التحضير

1 تحضير طبقة الزبادي

- اخلطي الزبادي مع العسل والفانيليا و أسيندا +3.

2 تحضير طبقة الشوكولاتة

- اخلطي الكاكاو مع الماء الساخن.
- أضيفي العسل والبسكويت.

3 تحضير التمر

- قطّعي التمر.
- أضيفي ماء ساخن إذا لزم الأمر

4 التنسيق

- ضعي طبقات من الزبادي والشوكولاتة والتمر.
- كرري الطبقات

5 التقديم

- زيني بالمكسرات أو الشوكولاتة.
- قدّميه بارداً.

المعلومات الغذائية*

* لكل حصة

طاقة	بروتين	كربوهيدرات	دهون	صوديوم	بوتاسيوم
530 كيلو كالوري	15 غم	140 غم	70 غم	100 ملغم	700 ملغم


Nestlé®
Ascenda® 3+
أسيندا 3+

