

يقدم برنامج Missouri WIC الحبوب الكاملة لعائلات برنامج WIC

اجعلي نصف الحبوب التي تتناولينها حبوباً كاملة.
هناك العديد من الخيارات!

خيارات الحبوب الكاملة المعتمدة من قبل – برنامج WIC:

(اطلعي على قائمة الأطعمة المعتمدة من قبل برنامج WIC
لمعرفة خيارات الحبوب الكاملة المحددة)

- أطعمة الحبوب الكاملة
- خبز الحبوب الكاملة أو القمح الكامل
- أرز بني
- تورتيلا القمح الكامل
- تورتيلا الذرة الناعمة

تناولي الحبوب الكاملة بكميات أكبر:

- اختاري نوعاً من الحبوب الكاملة، مثل الشوفان، لتبدأي يومك به
- تناولي خبز القمح الكامل المحمص وعليه زبدة الفول السوداني من أجل إفطار يجعلك تشعرين بالشبع
- استخدمي خبز القمح الكامل بنسبة 100% لعمل السندوتشات
- قرمصي نوعاً من الحبوب الكاملة من أجل وجبة خفيفة تجعلك تشعرين بالشبع
- اصنعي التاكو أو البوريتو بتورتيلا القمح الكامل
- أضيفي الأرز البني إلى الكسولة والشوربة والسلطات
- استخدمي الأرز البني في الأطباق التي تتطلب الأرز
- استخدمي الشوفان الملفوف أو حبوب القمح الكامل المطحونة كفتات لكسو الدجاج أو السمك عند الطهي في الفرن

ابحثي عن الحبوب الكاملة في محل بيع المواد الغذائية. اطلعي على قائمة المكونات أو ابحثي عن ختم الحبوب الكاملة (قد لا يكون على جميع أطعمة الحبوب الكاملة). ابحثي عن:

- قمح كامل
- قمح (اسم نوع الحبوب)
- شوفان كامل أو جريش الشوفان
- أرز بني



الصورة بالمجان من Oldways و Whole Grains Council.
wholegrainscouncil.org



إضافة الحبوب الكاملة إلى وجباتك مسألة بسيطة:

الإفطار:

1/2 كوب من الشوفان وفوقه الفاكهة

الغداء:

سندوتش مع شريحتين من خبز القمح الكامل

وجبة خفيفة:

تورتيلا القمح الكامل مع الجبن المذاب والصلصة

العشاء:

1/2 كوب من الأرز البني



Missouri
WIC

www.dhss.mo.gov/wic

دائرة الصحة وخدمات كبار السن DHSS جهة تومن بتكافؤ الفرص/العمل الإيجابي في العمل. يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز.

نجيش الدجاج الذهبي

بخاخ الطهي الخضاري المانع للالتصاق

- 1 رطل من صدور الدجاج بدون عظم وبدون جلد
- 1/2 كوب من صلصة إيطالية قليلة الدسم أو صلصة العسل - الخردل
- 4 كوب من رقائق النخالة

1. قومي بتسخين الفرن إلى درجة حرارة 425 درجة فهرنهايت ورشي لوحة الخبز بزيت نباتي.
2. قطعي الدجاج إلى قطع 1 بوصة.
3. اطحني الحبوب وضعيها في إناء أو كيس تخزين الطعام البلاستيكي.
4. اغمسي قطع الدجاج في الصلصة؛ ثم لفي الحبوب حتى تصبح مغلقة جيداً.
5. ضعيها على لوحة الخبز. ضعيها في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح الدجاج غير وردي في المنتصف.

قومي بعمل 4 حصص.

كل حصة بها 378 سعر حراري، 34 جرام بروتين، 38 جرام كربوهيدرات، 10 جرام دهون، 570 مليجرام صوديوم، 8 جرام ألياف.

قطع زبدة الفول السوداني بالشوفان اللذيذة

- | | |
|------------------|------------------------------------|
| 2 كوب شوفان | 1/3 كوب سمن نباتي |
| 2 بيضة | 1 كوب زبدة الفول السوداني |
| 1/2 كوب سكر بني | 1/3 ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا |
| 1/2 كوب سكر أبيض | 1/4 كوب حليب خالي الدسم |

1. يُسخن الفرن حتى درجة 400 درجة فهرنهايت.
2. يخلط جريش الشوفان والبيض في إناء ثم يقلب.
3. في إناء آخر، يخلط السكر البني والسكر الأبيض والمارجرين.
4. يضاف جريش الشوفان والبيض إلى خليط السكر. تضاف زبدة الفول السوداني والفانيليا والحليب. يقلب الخليط بخفة حتى يمتزج جيداً.
5. يفرش الخليط في صينية خبز مدهونة بالسمن 2 x 9 x 13 بوصة.
6. توضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة. تترك الصينية حتى تبرد قليلاً قبل تقطيعها إلى قطع.

تكفي لعمل 24 حصة (الحصة قطعة واحدة)

كل حصة بها 137 سعر حراري، 4 جرام بروتين، 12 جرام كربوهيدرات، 8 جرام دهون، 180 مليجرام صوديوم، 4 جرام ألياف.

وصفات الأطباق بالمجان من جمعية WIC الوطنية



Missouri
WIC