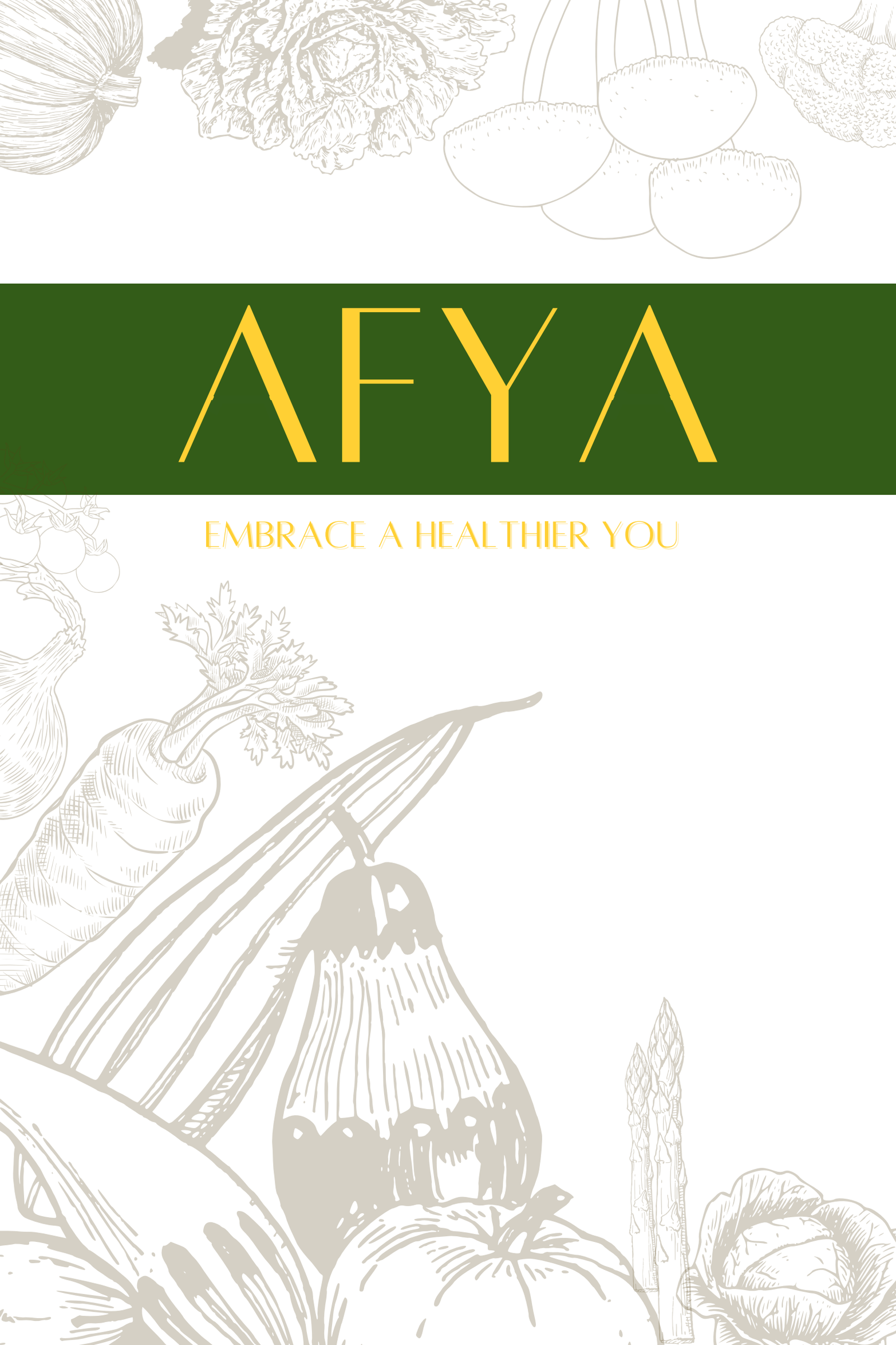
AFYA

EMBRACE A HEALTHIER YOU



MAKE YOURSELF A PRIORITY

It is never selfish to put yourself first. In fact, it is necessary if you want to maintain your health.
It is always your right & responsibility to live a life of balance, care, love, and wellness.

These recipes can be your starting point for change. Suitable for all including

EPILEPSY*

You will find various keto-friendly recipes, that have been scientifically proven beneficial to HEALTH

<u>*WE ADVICE TO USE KETOGENIC DIET INTERMITTENTLY</u>

***ALWAYS CONSULT YOUR HEALTH CARE PROVIDER**

اجعل نفسك أولوية

ليس من الأنانية أن تضع نفسك أولاً. بل إنها ضرورة للحفاظ على صحتك.

من حقك ومسؤوليتك دائمًا أن تعيش حياة تتسم بالتوازن والرعاية والحب والعافية.

يمكن أن تكون هذه الوصفات نقطة انطلاقك للتغيير. مناسبة للجميع بما في ذلك مرضى

الصرع*

ستجد هنا العديد من الوصفات الصديقة لحمية الكيتو ، حيث أثبت العلم فوائده على

صحتك

* ننصح باستخدام نظام الكيتو بشكل متقطع

* استشر دائمًا مقدم الرعاية الصحية الخاص بك

COLORFUL CAULIFLOWER SALAD

Ingredients:

serving size: 4

- ½ Medium head Cauliflower, grated
- ½ Red Pepper
- ½ Yellow Pepper
- 1 Cucumber, chopped
- 1 Cup Cherry tomatoes
- 3 Pieces Radishes
- 2 stalks Green Onions
- 2 Tbsp Parsley
- 1 Tbsp Olive Oil
- Lime juice
- Drizzle of Balsamic Vinger

Method:

1. Grate cauliflower and sautée cauliflower in a pan with little Olive Oil
2. Add chopped vegetables to the grated cauliflower
3. Add in parsley, and stir
4. Drizzle 1 tbsp of olive oil, drizzle balsamic vinegar and squeeze 1 lime over salad
5. Toss to mix and serve

Notes :

You can add your chosen vegetables

Bushra Hussain

سلطة القرنبيط الملونة

المكونات:

الحصص: 4

½ قرنبيط متوسط الرأس ، مبشور
½ فلفل أحمر
½ فلفل أصفر
1 خيار مفروم
1 كوب طماطم كرزية
3 قطع فجل
2 سيقان بصل أخضر
2 ملعقة كبيرة بقدونس
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
عصير الليمون
القليل من خل البلسميك

الطريقة:

1. يُبشَّر القرنبيط ويُقلى القرنبيط في مقلاة مع القليل من زيت الزيتون
2. أضف الخضار المقطعة إلى القرنبيط المبشور
3. يضاف البقدونس ويقلب
4. رش 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون ، أضف القليل من خل بلسميك واعصر ليمونة فوق السلطة
5. قلبي المزيج وقدّم

ملاحظة

يمكنك إضافة أي نوع من الخضار

بشرى حسين

CAPRESE SALAD

Enjoy this delicious salad recipe

Ingredients:

Serving Size: 3 - 4

- 1/4 Cup Balsamic Vinegar
- 3 Whole Ripe Tomatoes, sliced thick
- 28 g fresh Mozzarella Cheese, sliced thick
- Fresh Basil leaves
- Fresh Rocket / Watercress
- Olive oil, for drizzling
- Himalayan Salt and freshly ground Black Pepper
- Chili Flakes (optional)
- Fresh Lemon

Method:

- In a small saucepan, bring balsamic vinegar to a boil over medium-low heat. Cook for 10 to 20 minutes, or until balsamic has reduced to a thicker glaze. Remove from heat and transfer to a bowl or cruet. Allow to cool
- When you're ready to serve, arrange tomato and mozzarella slices on a platter. Arrange basil leaves and the rocket between the slices. Drizzle olive oil over the top of the salad, getting a little bit on each slice. Do the same with the balsamic reduction, and the lemon making designs if you want. Store extra balsamic reduction in the fridge for later use.
- End with a sprinkling of kosher salt and black pepper and as an option chili flakes. Serve as a lunch, with crusty bread. Or serve alongside a beef main course for dinner.

Mezna Alhanaee

سلطة الكابريزي

استمتع بوصفة السلطة اللذيذة هذه

المكونات:

حجم الحصة: 4-3

- 1/4 كوب خل بلسميك
- 3 حبات طماطم ناضجة ، مقطعة إلى شرائح سميكة
- 28 جم جبنة موزاريلا طازجة ، مقطعة إلى شرائح سميكة
- أوراق الريحان الطازجة
- جرجير طازج
- زيت زيتون للتقطير
- ملح الهيمالايا والفلفل الأسود المطحون حديثًا
- فلفل مجروش (إختياري)
- ليمون طازج

الطريقة:

- في قدر صغير ، يُغلى الخل البلسميك على نار متوسطة منخفضة. يُطهى لمدة 10 إلى 20 دقيقة ، أو حتى يتحول البلسميك إلى طبقة شفافة أكثر سمكًا. يُرفع عن النار وينقل إلى وعاء أو إبريق زجاجي وندعهُ يبرد.
- عندما تكون جاهزًا للتقديم ، رتب شرائح الطماطم والموزاريلا على طبق. رتب أوراق الريحان بين الشرائح والجرجير. صب زيت الزيتون على الجزء العلوي من السلطة ، وضع القليل من الزيت على كل شريحة كرر العملية نفسها مع خل البلسمك والليمون، يمكنك التفنن بالتزيين، قم بتخزين الخل بلسمك الإضافي في الثلاجة لاستخدامه لاحقًا.
- اختم برش الملح والفلفل الأسود والفلفل المجروش (إختياري) . تقدم كوجبة غداء مع الخبز المقرمش. أو قدمه بجانب طبق رئيسي من اللحم البقري على العشاء.

مزنه الهنائي

ONION SOUP

A sweet and Warm soup that can be enjoyed with loved ones

INGREDIENTS:

Serving Size: 4-5

- 4 Tbsp of Unsalted Butter
- 4 Large White Onions (sliced)
- 5 Garlic Cloves (minced)
- 4 Cups Bone-Broth of choice (Goat has been used)
- 1 Tsp Salt
- ½ Tsp Black Pepper
- ½ - ¼ Tsp Coriander powder
- ½ - ¼ Tsp Parsley Powder
- 1 Bay Leaf

METHOD:

1. Melt the butter.
2. Add thinly sliced onions in a stockpot over medium-high heat and stir till the color changes to yellow. Then add minced garlic.
3. Slightly caramelize the onions.
4. Add bone broth of choice.
5. Add spices to the soup.
6. After bringing the mixture to a boil, turn down the heat and let it simmer for 30 to 50 mins (the longer, the more flavor)
7. Once done, blend half of the soup using an immersion blender. (Taste the soup for salt and add water to reduce thickness if needed)
8. Serve it hot.

NOTES

you can control the texture and thickness of the soup

a new addiction

Al Hanoof Al Amri

شوربة البصل

حساء حلو ودافئ يمكن الاستمتاع به مع أحبائك

الطريقة:

1. اذب الزبدة.
2. اضف البصل المقطّع إلى شرائح رفيعة في قدر المرق على نار متوسطة-عالية الحرارة و قلِب حتى يتغير اللون إلى اللون الأصفر. ثم اضف الثوم المفروم.
3. كرمل البصل قليلاً.
4. أضف مرق العظم الذي تفضله.
5. أضف التوابل إلى الحساء.
6. بعد غلي الحساء، اخفض الحرارة واتركه لمدة 30 إلى 50 دقيقة (كلما طالت المدة، زادت النكهة)
7. بمجرد الانتهاء ، افرم نصف الحساء باستخدام خلاط يدوي كهربائي. (تذوق الحساء لتتأكد من الملح وأضف الماء لتخفيف القوام إذا لزم الأمر)
8. قدمها ساخنة.

المكونات:

الحصص: 4-5

- 4 ملاعق كبيرة زبدة غير مملحة
- 4 بصل أبيض كبير (مقطع شرائح)
- 5 فصوص ثوم (مفروم)
- 4 أكواب من مرق العظام من اختيارك (تم استخدام الماعز)
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ½ - ¼ ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة
- ½ - ¼ ملعقة صغيرة مسحوق بقدونس
- 1 ورقة غار

ملاحظة:

يمكنك التحكم في قوام و نعومة الشوربة

إدمان جديد

الهنوف العمري

SHRIMP ZOODLES

SHRIMP & ZOODLES
(ZUCCHINI NOODLES)

Enjoy this tasty keto noodles

Ingredients:

Serving Size: 4-5

Bone-broth:

- ¼ Kg Bones (Chicken bone been used)
- 1.5 - 2 L Water
- 3 Small Cinnamon Sticks
- 4-5 Cloves
- 5 Black Pepper Whole

Shrimp:

- ½ kg Any desired Shrimp, peeled and deveined
- ½ Tsp Salt
- ½ Tsp Black Pepper
- ¼ Tsp Turmeric
- ¼ Tsp Coriander powder
- ¼ Tsp Parsley Powder
- ¼ Tsp Paprika
- 2-3 Tbsp Olive Oil

Sauce:

- 2 tbsp Olive Oil
- 2 - 4 cloves of Garlic (minced)
- 1 medium Red Onion/ Shallot (minced)
- ¼ Cup or less Unsalted Butter
- 2 Tbsp Lemon Juice/ Lime juice
- ¼ - ½ Cup of choice Bone-Broth (optional)
- Lime Leaves (optional)
- ½ Tsp Salt
- ½ Tsp Pepper

Noodles and Garnish:

- 1 lb Zucchini (approx. 3 big pieces, spiralized)
- ¼ cup Parsley (chopped)
- ½ tbsp Chillies (chopped, optional)

Al Hanoof Al Amri

SHRIMP & ZUCCHINI NOODLES

Enjoy this tasty keto noodles

Method:

1. For bone-broth. Place the bones and spices in a pressure cook. Add the water. Close the led and let it cook for 30 min.
2. Place the zucchini noodles in a colander over the sink and toss with salt. Let them sit for 20 min. The salt will bring out the water (optional).
3. Heat olive oil in a large saute pan over medium-high heat.
4. Add shrimps. Season with spices. Saute for 2-3 min without moving, until the edges start to turn opaque and the bottom starts to brown. Flip and repeat the other side until cooked through. Remove shrimp from the pan, cover to keep warm, and set aside.
5. Add another tbsp of olive oil to the pan. Add the minced onions, Saute till color changes, then add the garlic (if shallots, cook together with garlic). Saute until browned.
6. Add broth and scrape the bottom to deglaze. Simmer for 2-3 min (until liquid volume reduces by half).
7. Stir in butter and lemon juice. Add lime leave. After the butter melts, bring to a simmer and simmer for 3-4 min, stirring occasionally and scraping the bottom of the pan, until the volume is reduced. Season with salt and pepper to taste. Stir in fresh parsley and chillies.
8. Once the zucchini seems watery and softened, squeeze the zoodles gently to release some additional water (don't squeeze hard every last drop, or they can get mushy). Add the zucchini noodles to the pan. Cook for 2-3 min, just until hot.
9. Stir the shrimp back into the pan and serve.

الروبيان و نودلز الكوسة

الروبيان و نودلز الكوسة

استمتع بنودلز الكيتو اللذيذة

المكونات:

الحصص: 4-5

مرق العظام:

- ¼ كيلو قرام عظام (تم استخدام عظام الدجاج)
- 1.5 - 2 لتر ماء
- 3 أعواد قرفة صغيرة
- 4-5 حبات قرنفل
- 5 حبات فلفل أسود (حبة كاملة)

الروبيان:

- نص كيلو لأي روبيان مرغوب فيه، مقشر ومنزوع العرق
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ¼ ملعقة صغيرة كركم
- ¼ ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة
- ¼ ملعقة صغيرة مسحوق بقدونس
- ¼ ملعقة صغيرة بابريكا
- 2-3 ملاعق كبيرة زيت زيتون

صلصة:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2-4 فصوص ثوم (مفروم)
- 1 بصل أحمر متوسط / كراث (مفروم)
- ¼ كوب أو أقل من الزبدة غير المملحة
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون / عصير ليمون اخضر
- ¼ - ½ كوب من مرق العظام (اختياري)
- أوراق الليمون الأخضر (اختياري)
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل

النودلز و الإضافات:

- 1 رطل من الكوسة (حوالي 3 قطع ، مقطعة بشكل حلزوني)
- ¼ كوب بقدونس (مقطع)
- ½ ملعقة كبيرة فلفل حار (مقطع اختياري)

الهنوف العمري

الروبيان و نودلز الكوسة

استمتع بنودلز الكيتو اللذيذة

الطريقة:

1. لمرق العظام، ضع العظام والبهارات في قدر الضغط. اضف الماء ثم أغلق القدر واتركه يطهى لمدة 30 دقيقة.
2. ضع نودلز الكوسة في مصفاة فوق الحوض وقلبه بالملح. اتركه لمدة 20 دقيقة. سيقوم الملح بإخراج الماء (اختياري).
3. سخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة-عالية.
4. أضف الروبيان. تبل سطحه بالبهارات. اطبخه لمدة 2-3 دقائق دون تحريك ، حتى تبدأ حواف الروبيان في التحول إلى لون معتم و قاعها إلى اللون البني. اقلب وكرر الامر على الجانب الآخر حتى ينضج تمامًا. يُرفع الربيان عن المقلاة ويُغطّى ليُحفظ دافئاً ويوضع جانباً.
5. أضف ملعقة كبيرة أخرى من زيت الزيتون إلى المقلاة. يُضاف البصل المفروم ويُقلى حتى يتغير لونه ، ثم يُضاف الثوم (إذا كان الكراث ، يُطهى مع الثوم معاً). يقلى حتى يحمر.
6. أضف المرق وكشط القاع حتى يندمج مع المرق. يُترك على نار خفيفة لمدة 2-3 دقائق (حتى يقل نصف مقدار السائل).
7. أضف الزبدة وعصير الليمون. أضف ورقة ليمون اخضر. بعد أن تذوب الزبدة ، يُترك على نار هادئة لمدة 3-4 دقائق ، مع التحريك من حين لآخر وكشط قاع المقلاة ، الى ان يقل نصف مقدار السائل. اضف الملح والفلفل حسب الاحتياج. ثم يضاف البقدونس الطازج والفلفل الحار.
8. بمجرد أن تبدو الكوسة مائية وناعمة ، اعصرها برفق لإخراج بعض الماء الإضافي (لا تعصرها حتى أخر قطرة، أو يمكن أن تصبح طرية). أضف نودلز الكوسة إلى المقلاة. يُطهى لمدة 2-3 دقائق ، فقط حتى يسخن.
9. يقلب الروبيان مرة أخرى في المقلاة ويقدم.

الهنوف العمري

ROASTED CHICKEN & CAULIFLOWER RICE

Ingredients:

Servings: 1-2

- 2 Cloves
- 3 Whole Grains of Cardamom
- 1/2 Tsp Ground Cinnamon
- 1/2 Tsp Ground Black Pepper
- 1/2 Tsp Salt
- 1/2 Tsp Turmeric powder
- 1 Bay leaf
- 1 Chicken Breast
- 2 Tsp Olive Oil
- 1/4 Chopped Onion
- 1 Cup of chopped Cauliflower
- Fresh Coriander to decorate

Sauce:

- 1/2 Tomato
- 2 Tbsp chopped Coriander
- 1 Clove of Garlic
- 1 Hot Pepper (optional)
- 2 Tbsp Lemon juice
- 1/4 Tspn Salt

Method:

1. Grind all the spices together until they turn into a fine powder.
2. Add half of the spice powder to the chicken breast until it is completely covered on both sides. Then, leave it in the refrigerator for two hours, or a whole night.
3. Add olive oil to a grilling pan and heat it on medium heat. Then add the chicken breast to the pan to toast it on both sides, without completely cooking it.
4. After that, put the chicken breast in a preheated oven at 180 degrees Celsius for 15 minutes, or until it is completely cooked.
5. Add the chopped onions to the same roasting pan used in Step 3 until they become soft and golden.
6. Add the ground cauliflower and the rest of the spice powder to the onion and stir-fry for 5-7 minutes, until the cauliflower is tender.
7. To prepare the sauce, place all ingredients in a food processor and blend until a liquid mixture is formed.
8. Transfer the cauliflower and chicken to a serving plate and serve with the sauce.

Sara Alamoodi

دجاج مشوي مع أرز القرنبيط

المكونات:

عدد الحصص: ١-٢

- 2 قرنفل
- 3 حبات هيل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الكركم
- 1 ورق غار
- 1 صدر دجاج
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1/4 بصلة مفرومة
- 1 كوب قرنبيط مفروم
- كزبرة طازجة للتزيين

للصلصة:

- 1/2 حبة طماطم
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- 1 فص ثوم
- 1 فلفل حار (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح

الطريقة:

1. اطحني جميع التوابل معًا حتى تتحول إلى مسحوق ناعم.
2. نضيف نصف مسحوق التوابل إلى صدر الدجاج حتى يغطى بالكامل من الجانبين. ثم اتركيه في الثلاجة لمدة ساعتين أو ليلة كاملة.
3. يُضاف زيت الزيتون إلى مقلاة ويُسخن على نار متوسطة. ثم نضيف صدر الدجاج إلى المقلاة لتحميصه على الجانبين دون طهيه بالكامل.
4. بعد ذلك ، ضعي صدور الدجاج في فرن مسبق التسخين على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 15 دقيقة ، أو حتى ينضج تمامًا.
5. يُضاف البصل المفروم إلى نفس المقلاة المستخدمة في الخطوة 3 حتى يصبح طريًا وذهبيًا.
6. يُضاف القرنبيط المطحون وبقية مسحوق التوابل إلى البصل ويُقلب لمدة 5-7 دقائق ، حتى ينضج القرنبيط.
7. لتحضير الصلصة ، توضع جميع المكونات في محضرة الطعام وتخلط حتى يتكون خليط سائل.
8. انقلي القرنبيط والدجاج إلى طبق التقديم وقدميهما مع الصلصة.

ساره العمودي

GARLIC BUTTER SHRIMP WITH ASPARAGUS

Ingredients:

- ½ kg Shrimp, peeled
- 1 Bunch Asparagus
- 3 Tbsp Butter
- 1 Tbsp Olive Oil
- 5 Clove Garlic, minced
- 1 Tsp Italian Seasoning
- 1 Tsp Red Pepper
- Salt and Pepper, to taste
- Juice of 1/2 Lemon
- Fresh chopped parsley

Method:

1. Place a large non-stick skillet with 1 tbsp olive oil and 1 tbsp butter over medium heat. Add the asparagus and season it with salt to taste. Remove sautéed asparagus from the pan and set aside.
2. In the same pan, add the butter and add shrimp. Season with salt and pepper.
3. Add the minced garlic, Italian seasoning, and onion powder to the shrimp. Make sure not to overcook the shrimp.
4. Add asparagus back to the pan. Squeeze half of a lemon over the top of the cooked shrimp and asparagus.
5. Garnish with parsley, lemon slices. Enjoy! ❤

Notes :

Fits perfectly 4-5 people!

Bushra Hussain

روبيان بالزبدة والثوم مع الهليون

المكونات:

- ½ كيلو روبيان مقشر
- 1 حفنة من الهليون
- 3 ملاعق كبيرة زبدة
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 5 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة توابل إيطالية
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- الملح والفلفل حسب الذوق
- عصير نصف ليمونة
- قدونس مفروم طازج

الطريقة:

1. ضعي مقلاة كبيرة غير لاصقة مع 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون و 1 ملعقة كبيرة زبدة على نار متوسطة. يضاف الهليون ويتبل بالملح حسب الرغبة. يُرفع الهليون المقلي من المقلاة ويوضع جانباً.
2. في نفس المقلاة نضيف الزبدة والروبيان. يتبل بالملح والفلفل.
3. يُضاف الثوم المفروم والتوابل الإيطالية ومسحوق البصل إلى الجمبري. تأكد من عدم الإفراط في طهي الجمبري.
4. أضف الهليون مرة أخرى إلى المقلاة. ضعي نصف ليمونة فوق الجزء العلوي من الجمبري المطبوخ والهليون.

تُزين بالبقدونس وشرائح الليمون. يتمتع! ❤

ملاحظة:

يناسب 4-5 أشخاص

بشرى حسين

KETO FROZEN YOGURT BARK

Enjoy a taste of sweetness without breaking your diet

Ingredients:

Serving Size: 4-5

- 2 Cups full fat Greek Yogurt
- 1 Tbsp Honey
- 1/2 Tsp Vanilla Extract
- 3 Sliced Strawberries
- 2 Tbsp sliced Almonds
- 2 Tbsp Peanut Butter
- 2 Tbsp shaved Dark Chocolate

Method:

1. Mix the honey, vanilla and the greek yogurt
2. Spread it on a baking tray lined with a baking sheet to prevent sticking
3. Add the strawberries, almonds and drizzle the peanut butter then sprinkle the shaved chocolate
4. Freeze for at least 6 hours or overnight
5. Cut it into peices and enjoy!

Notes :

Feel free to add your favorite keto toppings

Fatima AlHammadi

حلوى الزبادي المجمد

استمتع بمذاق حلو دون كسر نظامك الغذائي

المكونات:

عدد الحصص: 4-5

- 2 كوب زبادي يوناني كامل الدسم
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- 1/2 ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 3 حبات فراولة مقطعة إلى شرائح
- 2 ملعقة كبيرة لوز مقطع
- 2 ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني
- 2 ملعقة كبيرة شوكولاتة داكنة مبشورة

الطريقة:

1. اخلط العسل والفانيليا مع االزبادي اليوناني
2. يتم فردها على صينية خبز مبطنة بورق الخبز لمنع الالتصاق
3. نضيف الفراولة واللوز ونوزع زبدة الفول السوداني ثم نرش الشوكولاتة المبشورة
4. يتم وضعه في الفريزر لمدة 6 ساعات على الأقل أو طوال الليل
5. قسّمها إلى قطع واستمتع بها!

ملاحظة:

يمكنك اضافة ماتحب من الفواكه والمكسرات!

فاطمه الحمادي

PINK MILK-SHAKE

Ingredients:

Servings: 1-2

- 3 Pieces of fresh Strawberries
- 1/4 Cup of fresh Raspberry
- 1/4 Cup of fresh Blueberries
- 1 Cup of Full-Fat Milk or any Unsweetened Plant-Based Milk
- 2 Tsp Stevia Sweetener or Organic Maple Syrup
- Ice Cubes

Method:

1. Place berries in the freezer for at least two hours.
2. Next, in a blender, add the milk, frozen berries (from step 1), the sweetener of your choice, and the ice cubes.
3. Blend all ingredients until you get a smooth consistency.
4. Pour the mixture into a serving cup, decorate it as you like, and then serve it cold.

Note:

We cannot guarantee the amount of fun and happiness you will feel after tasting this delicious flavourful drink!

Sara Alamoodi

مخفوق الحليب الوردي

المكونات:

عدد الحصص: 1-2

- 3 قطع فراولة طازجة
- ربع كوب من توت العليق الطازج
- ربع كوب من االتوت البري الطازج
- 1 كوب حليب كامل الدسم أو أي حليب نباتي غير محلى
- ملعقتان صغيرتان من سكر ستيفيا أو شراب القيقب العضوي
- مكعبات ثلج

الطريقة:

1. ضع الفاكهة في الفريزر لمدة لا تقل عن ساعتين.
2. بعد ذلك ، في خلاط كهرلائي ، أضف الحليب ، والفاكهة المجمدة (من الخطوة 1) ، والمُحلي الذي تفضله ، ومكعبات الثلج.
3. اخلط جميع المكونات إلى أن تمتزج ويصبح القوام ناعم.
4. اسكب المزيج في كوب التقديم وزينه على طريقتك الخاصة، ثم قدمه بارداً.

ملاحظة:

لا يمكننا ضمان مقدار المتعة والسعادة التي ستشعر بها بعد تذوق هذا المشروب اللذيذ!

ساره العمودي

For more recipes please visit us:

www.afyaAe.com