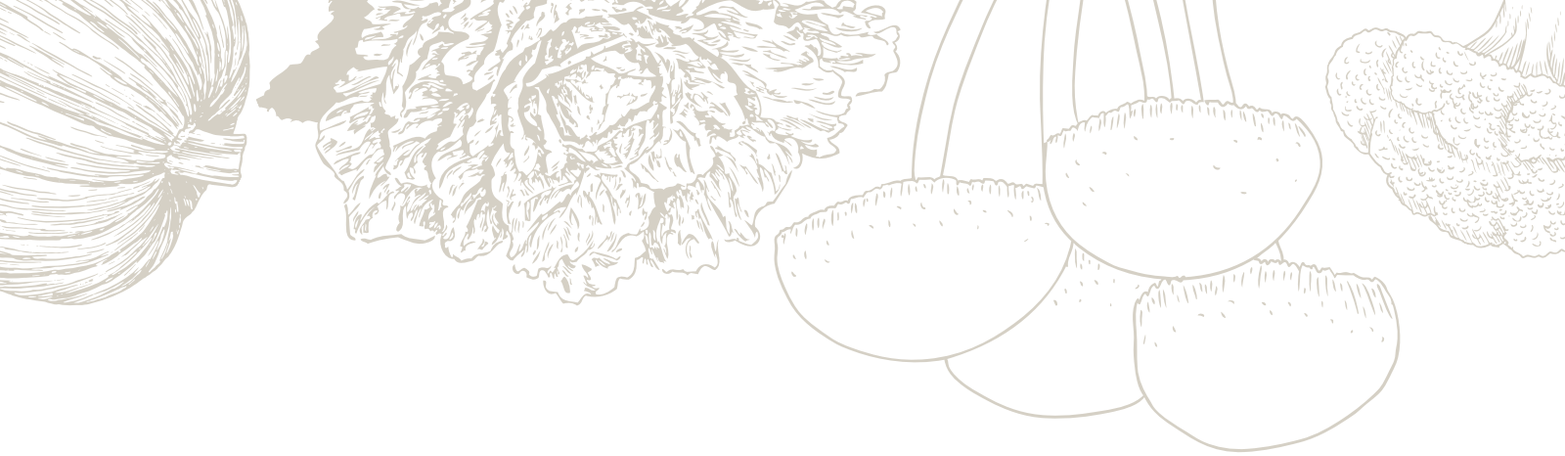
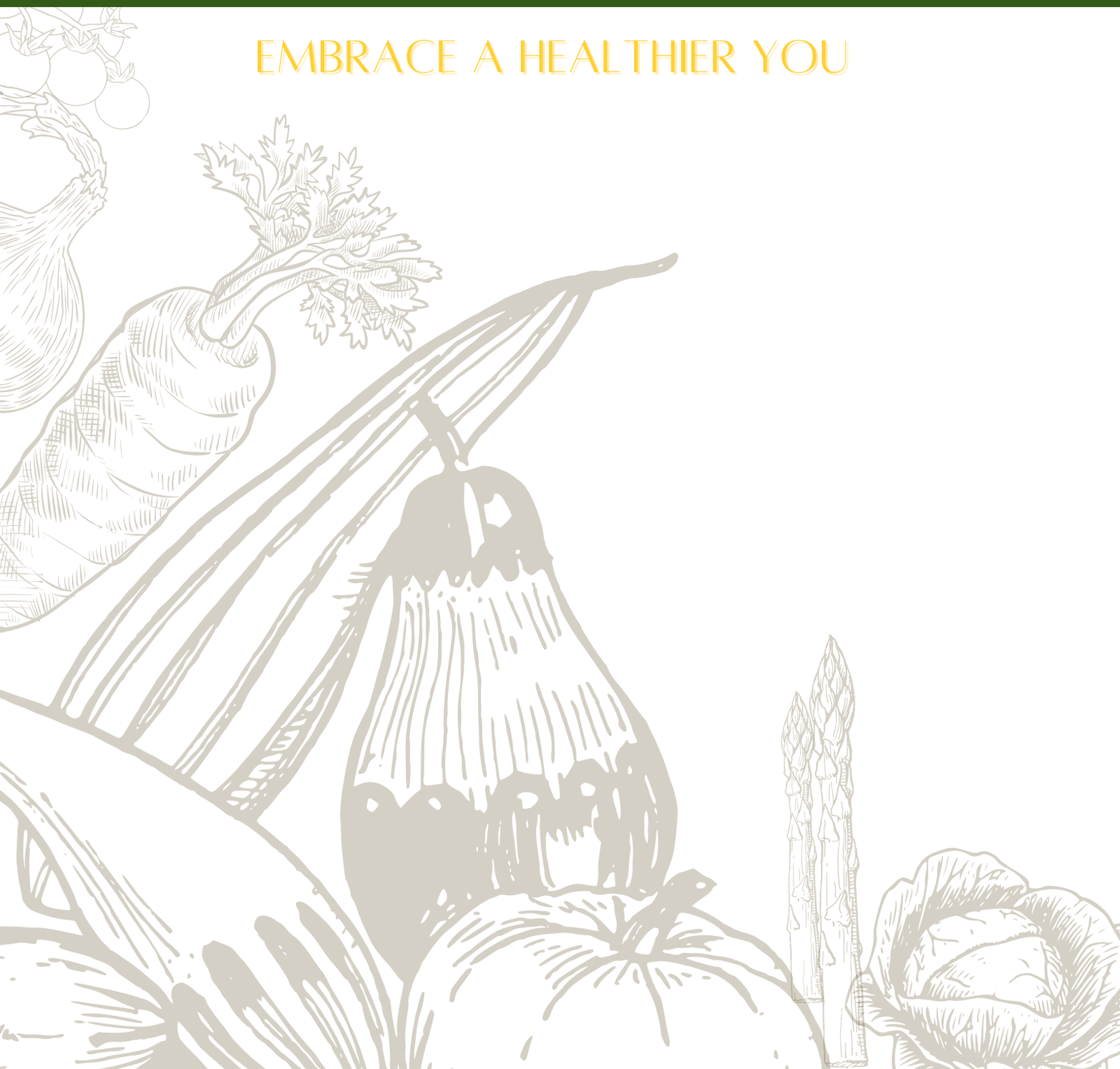


# AFYA

EMBRACE A HEALTHIER YOU



## A HEALTHY OUTSIDE, STARTS FROM INSIDE

Health is about optimal cellular function. Every single cell that makes our organs get its energy and information from everyday choices. including the food we consume.

Every organ. including
kidneys is there for a reason.
All connected ... keeping us stable and healthy...

This month's focus is

# Kidneys

Corresponding to the international kidneys day. we prepared various kidney's friendly recipes

*ALWAYS CONSULT YOUR HEALTH CARE PROVIDER

## الصحة الخارجية تبدأ بالصحة الداخلية

تدور الصحة حول الأداء الخلوي الأمثل.
كل الخلايا التي تكوّن أعضاءنا تحصل على طاقتها ومعلوماتها من قراراتنا اليومية، بما في ذلك الطعام الذي نستهلكه.

كل عضو بما في ذلك
**الكلى** موجودٌ لغرض.
كل شيء متصل .. فيؤثر على استقرارنا وصحتنا ..

تركيز هذا الشهر هو

# الكلى

بالتزامن مع اليوم العالمي للكلى، قمنا بإعداد العديد من الوصفات الصديقة للكلى

* استشر دائمًا مقدم الرعاية الصحية الخاص بك

# HIGH PROTEIN OATMEAL

## Ingredients:

Serving size: 1-2

- ½ Cup Whole Wheat Rolled Oats
- 1 Cup Whole Milk
- 150 ml Liquid Egg Whites
- 1 Tsp Cinnamon
- 1 Tsp Honey
- ½ Tbsp Chia Seeds
- ½ Tbsp crushed Flax Seeds
- ½ Cup mixed Berries

## Method:

- On medium heat, add milk and eggs and mix well for 1-2 minutes
- Then, on high heat, add the oats, cinnamon, chia seeds, and flax and mix them well for 5-7 minutes, or until the oats absorb most of the mixture.
- Place the cooked oats in a bowl and top with honey and mixed berries.
- Enjoy!

Noora Al Marri

# وجبة شوفان عالي بالبروتين

## المكونات:

**عدد الحصص: ١-٢**

- ½ كوب شوفان كامل
- 1 كوب حليب كامل
- 150 مل بياض بيض سائل
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة من العسل
- ½ ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- ½ ملعقة كبيرة من بذور الكتان المطحونة
- ½ كوب من التوت المشكل الطازج

## الطريقة:

- على نار متوسطة أضف الحليب و البيض  اخلطهما جيداً لمده دقيقتين
- ثم على نار عالية اضف الشوفان و القرفة وبذور الشيا والكتان وامزجهما جيدا لمدة 5-7 دقائق أو حتى يتشرب الشوفان اغلب المزيج
- أطفئ النار و أضف الشوفان المطبوخ إلى صحن التقديم و زينه بالعسل الطبيعي و التوت المشكل!

# VEGGIE OMELETTE

*Enjoy a tasty breakfast without breaking your diet*

## Ingredients:

**Serving Size: 1-2**

- 2 Eggs
- ½ Tbsp Green Onions (minced)
- ½ Tbsp Parsley (miced)
- ½ Tbsp Green Pepper (minced)
- 1 Chili (miced, optional)
- A pinch of Salt
- A pinch of Black pepper
- ½ Tbsp Olive Oil
- Whole Wheat Bread (optional)

## Method:

1. Whisk the eggs. Add black pepper and salt.
2. Add vegetables to the eggs and mix
3. Heat the pan. Add olive oil
4. Add the omelet mixture
5. Cover the pan and let it cook on medium heat 1-2 min, then flip and repeat for the other side
6. Serve it.
7. Optional, serve it with a whole wheat bread

## Notes :

Feel free to add your favorite green veggies

Al Hanoof Al Amri

# عجة بيض الخضار

استمتع بفطور لذيذ دون كسر نظامك الغذائي

## المكونات:

**عدد الحصص: 4-5**

- 2 بيض
- ½ ملعقة كبيرة بصل أخضر (مقطع)
- ½ ملعقة كبيرة بقدونس (مقطع)
- ½ ملعقة كبيرة فلفل أخضر (مقطع)
- 1 فلفل حار (مقطع، اختياري)
- رشة من الملح
- رشة من فلفل أسود
- ½ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- خبز القمح الكامل (اختياري)

## الطريقة:

1. اخفق البيض. أضف الفلفل الأسود والملح
2. أضف الخضار إلى البيض واخلطهم
3. سخن المقلاة. أضف زيت الزيتون
4. أضف خليط الأوملیت
5. غطي المقلاة واتركها تطهى على نار متوسطة لمدة 1-2 دقائق، ثم اقلبها وكررها على الجانب الآخر
6. قدمه.
7. اختياريًا ، قدمها مع خبز القمح الكامل

## ملاحظة:

يمكنك اضافة ماتحب من الخضروات الخضراء

الهنوف العمري

# MAXICAN BEAN SALAD

*Enjoy this nutritious salad recipe*

## Ingredients:

**Serving Size: 3**

- 15 Oz Red Kidneys Beans, rinsed and drained
- 15 Oz  Black Eyed Peas rinsed and drained
- 1 Cucumber
- 1 Cup Corn fresh
- ½ Large each color Bell Pepper
- Bunch of Cilantro
- 1  Tomatoes,
- ¼ Cup of Red Onions

For dressing:

- ¼ Cup Olive Oil
- 1 Lime Juice
- 1 Large Garlic Clove
- 1 Tsp Cumin
- ½ Tsp Chilli Powder
- ½ Tsp Salt

## Method:

1. In a small bowl, add olive oil, lime juice, garlic, cumin, chili powder and salt; whisk well and set aside.
2. Chop all the veggies: Red onions, bell pepper, Cucumber, Tomatoes and Cilantro.
3. In a large bowl, add the beans and corn along with the chopped veggies.
4. Give the dressing a good whisk, pour over salad and gently mix with large spoon until well combined.
5. Serve cold.

Bushra Hussain

# السلطة المكسيكية

استمتع بوصفة السلطة المغذية

## المكونات:

**عدد الحصص : 3**

- 15 أونصة من الفاصوليا الحمراء ، مغسولة ومصفاة
- 15 أونصة من البازلاء السوداء التي يتم شطفها وتجفيفها
- ١ خيار
- 1 كوب ذرة طازجة
- ½ فلفل رومي كبير (من كل لون)
- 1 طماطم
- كوب بصل أحمر مفروم

للتتبيل:

- نصف كوب زيت زيتون
- 1 عصير ليمون
- 1 فص ثوم كبير
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- نصف ملعقة صغيرة ملح

## الطريقة:

1. في وعاء صغير نضيف زيت الزيتون وعصير الليمون والثوم والكمون ومسحوق الفلفل الحار والملح. اخفقي جيدًا واتركيه جانبًا.
2. نقطع جميع الخضار: بصل أحمر ، فلفل رومي ، خيار ، طماطم وكزبرة.
3. في وعاء كبير ، أضيفي الفاصوليا والذرة مع الخضار المفرومة.
4. يُخفق المزيج جيدًا ، ويُسكب فوق السلطة ويُمزج برفق بملعقة كبيرة حتى تمتزج جيدًا.
5. قدمها باردة.

بشرى حسين

# GRILLED VEGETABLES

*Enjoy this beautiful colorful dish!*

## Ingredients:

**Serving Size: 2-4**

- 5 Tbsp Olive Oil
- 3 Medium Zucchinis, sliced
- 3 Colored Capsicum، sliced
- 8 Button Mushrooms, quartered
- 4 Roma Tomatoes cut into eighths
- 1 White Onion, cut in half and then sliced
- 2 Tbsp fresh Basil leaves, shredded
- 1 Tsp fresh Thyme
- 1 Tsp fresh Oregano

## Method:

1. Cut all the vegetables into large quarters.
2. In a large mixing bowl add all the vegetables together with olive oil and the basil, thyme, and oregano.
3. In the oven tray, spread the vegetables in a single layer on a cookie sheet and allow them to grill in the oven until the vegetables begin to turn golden brown and until they are tender.

Mezna Alhanaee

# خضروات مشوية

استمتع بهذا الطبق الملون الجميل!

## المكونات:

**عدد الحصص: 2-4**

- 5 ملاعق زيت زيتون
- 3 حبات متوسطة الحجم من الكوسة ، مقطعة إلى شرائح
- 3 ألوان فليفلة كبيرة مقطّعة إلى شرائح
- 8 حبات مشروم مقطعة إلى أرباع
- 4 طماطم مقطعة إلى أثمان
- 1 بصلة بيضاء مقطعة إلى نصفين ثم مقطعة إلى شرائح
- ملعقتان كبيرتان من أوراق الريحان الطازجة المبشورة
- 1 ملعقة صغيرة زعتر طازج
- 1 ملعقة اوريجانو زعتر طازج

## الطريقة:

1. قطع جميع الخضراوات إلى أرباع كبيرة.
2. في وعاء خلط كبير ، أضف كل الخضار والزيت زيوت معًا مع إضافة الريحان والزعتر والاوريجانو.
3. في صينية الفرن أنشر الخضار في طبقة واحدة على ورقة البسكويت وتترك تتحمر في الفرن حتى تبدأ الخضار في التحول إلى اللون البني الذهبي وحتى تنضج.

مزنة الهنائي

# ROASTED BABY POTATO WITH GARLIC AND HERBS

*A different way to eat potatoes*

## Ingredients:

**Serving Size: 3**

- 0.5 kg Baby Potatoes (white or red)
- 2 Minced Garlic Cloves
- 2 tsp Light Olive Oil
- ¼ tsp Salt
- ¼ tsp Ground Black Pepper
- 2 tbsp Fresh Chopped Parsley
- 2 tbsp Fresh Chopped Coriander
- 1 tbsp Fresh Chopped Dill

## Method:

1. Preheat the oven to 230 C / 440 F
2. Wash the baby potatoes and dry them very well.
3. Dice the potatoes into large cubes.
4. Cover the potatoes using 1 tsp of olive oil, then place it on a baking pan and put it in the oven for 25 minutes.
5. Put 1 tsp of olive oil, garlic, salt, black pepper, and all the herbs in a food processor and mix until everything is combined. After that, transfer the mixture to a deep bowl.
6. Take the potatoes out of the oven, and add them to the bowl where you put the herb mixture.
7. Keep tossing the potatoes until it is all covered with the herbs mixture.
8. After that, place the potatoes on the baking pan and bake them again for 25 minutes, or until they become slightly brown.
9. Garnish the potatoes with fresh parsley and serve them as desired.

Sara Alamoodi

# بطاطا صغيرة محمصة بالثوم و الاعشاب

طريقة مختلفة لأكل البطاطا

## المكونات:

**عدد الحصص: 3**

- 0.5 كيلو بطاطس صغيرة (بيضاء أو حمراء)
- 2 فصوص ثوم مهروسة
- 2 ملاعق صغيرة زيت زيتون خفيف
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 2 ملاعق كبيرة من البقدونس الطازج المفروم
- 2 ملاعق كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة

## الطريقة:

1. سخن الفرن إلى 230 درجة مئوية / 440 فهرنهايت
2. اغسل البطاطس الصغيرة وجففيها جيدًا.
3. قطّع البطاطس إلى مكعبات كبيرة.
4. ادهن قطع البطاطس بملعقة واحدة صغيرة من زيت الزيتون ، ثم ضعها في صينية للخبز، ثم إلى الفرن لمدة 25 دقيقة.
5. ضع ملعقة واحدة صغيرة من زيت الزيتون والثوم والملح والفلفل الأسود وجميع الأعشاب في محضر الطعام واخلطيهم حتى يتجانسوا. بعد ذلك ، انقل المزيج إلى وعاء عميق.
6. أخرج البطاطس من الفرن وأضفها إلى الوعاء حيث تضع خليط الأعشاب.
7. استمر في تقليب البطاطس حتى يتم تغطيتها بمزيج الأعشاب.
8. بعد ذلك، ضع البطاطس على صينية الخبز واخبزها مرة أخرى لمدة 25 دقيقة ، أو حتى تصبح بنية اللون قليلاً.
9. زين البطاطس بالبقدونس الطازج وقدمه حسب الرغبة.

سارة العمودي

# MEDITERRANEAN CHICKEN FATTA

## Ingredients:

**Serving size: 2**

- 200g Chicken breast (sliced)

Chicken seasoning:

- ½ Tbsp Olive oil
- 1 Tsp Paprika
- 1 Tsp Mixed seasoning
- ½ Tsp Salt
- ½ Tsp Black pepper

Veggies:

- 3 Cups of mixed arugula, lettuce, and parsley (chopped)
- 1 Cup chopped potato and eggplant with skin, lightly coated with olive oil

Sauce:

- 3 Tbsp greek yogurt / 1 Tbsp tahini / 1 Clove garlic (minced) / ½ Lemon juice / Pinch of salt and pepper

## Method:

1. Add chopped potatoes and eggplant to the airfryer (160 C - 12 minutes).
2. Over a medium heat, add the chicken breast slices after seasoning them, and stir well for 5-7 minutes or until the chicken is well done..
3. In a small bowl, add all the sauce ingredients and mix well until combined. Water can be added as needed to lighten consistency.
4. In a separate bowl, add the chopped arugula, lettuce, and parsley, followed by potato and eggplant, the chicken slices, and lastly add in the sauce.
5. Garnish with chopped parsley and a pinch of sumak and enjoy!

Noor Almahri

# فتة دجاج ميدترينيان

## المكونات:

**عدد الحصص: 2**

- 200 غرام صدر دجاج مقطع الى شرائح

بهارات الدجاج

- ½ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الخضار

- 3 أكواب من مشكل الجرجير والخس والبقدونس (مقطع)
- 1 كوب من البطاطا والباذنجان مقطع الى مكعبات صغيرة ومغطى بشكل خفيف بزيت الزيتون

الصوص

- 3 ملاعق كبيرة من الروب اليوناني / 1 ملعقة كبيرة من الطحينة / 1 فص ثوم مهروس / عصير ½ ليمونة / رشة ملح وفلفل أسود

## الطريقة:

1. قم بإضافة البطاطا والباذنجان المقطعة الى القلاية الهوائية على درجة حرارة (160 C) لمدة 12 دقيقة.
2. على نار متوسطة، أضف شرائح الدجاج المتبلة مع التقليب لمدة 5-7 دقائق أو إلى أن ينضج الدجاج.
3. في صحن صغير، أضف جميع مكونات الصوص واخلطهم جيدا حتى يتجانس الخليط. يمكن إضافة الماء لتخفيف قوام الخليط حسب الرغبة.
4. في صحن التقديم، أضف مشكل الجرجير والخس والبقدونس، متبوعا بمكعبات البطاطا والباذنجان، ثم الدجاج واخيرا الصوص.
5. زين الطبق بالبقدونس و رشة من السماق واستمتع.

نور المهري

# TORTILLA PIZZA WITH SHRIMP AND PESTO

## Ingredients:

**Serving size: 2**

For the pizza:

- 8 Shrimp, peeled
- ¼ Cup Onion, sliced
- 6 Basil leaves, roughly chopped
- ½ Cup Mozzarella cheese, grated
- 2 Flour tortillas

For the pesto:

- 1 Roasted Red Pepper (look for the lowest sodium brand you can find at your grocery store)
- 1 Garlic clove
- 1 Tbsp Lemon Juice
- 1 Tbsp Extra Virgin Olive Oil
- 1/8 Tsp Ground Black Pepper
- 1 Tsp Grated Parmesan Cheese

## Method:

1. Preheat the oven to 218 C
2. Place all pesto ingredients in a food processor or blender and puree.
3. Place flour tortillas on a cookie sheet. Divide the roasted red pepper pesto between the 2 tortillas and spread to cover the surface.
4. Add the onions and basil. Sprinkle with mozzarella cheese. Slice shrimp in half lengthwise and place on top of the pizzas.
5. Bake for approximately 10 minutes or until tortillas crisp and turn golden brown and the shrimp turn pink in color.

Reem Alsharqi

# بيتزا تورتيلا مع الروبيان والبيستو

## المكونات:

**عدد الحصص: 2**

للبيتزا:

- 8 ربيان، مقشر ومنزوع الجلد ومنزوع الذيل
- ¼ كوب بصل شرائح
- 6 أوراق ريحان ، مفرومة أو ممزقة
- ½ كوب جبن موزاريلا مبشور
- 2 تورتيلا

لتحضير البيستو:

- 1 فلفل أحمر محمص (ابحث عن اقل كمية صوديوم في أي علامة تجارية يمكنك العثور عليها في متجر البقالة)
- 1 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- 1/8 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة صغيرة جبن بارميزان مبشور

## الطريقة:

1. سخن الفرن إلى 218 درجة مئوية
2. ضع جميع مكونات البيستو في محضر الطعام أو الخلاط واهرس.
3. ضع تورتيلا على ورقة زبدة. قسم بيستو الفلفل الأحمر المحمص بين 2 تورتيلا ووزعيه لتغطية السطح.
4. يضاف البصل والريحان. رش جبنة الموزاريلا. قطع الربيان إلى نصفين بالطول وضعه فوق البيتزا.
5. تُخبز لمدة 10 دقائق تقريبًا أو حتى تنضج التورتيلا ويتحول لونها إلى البني الذهبي ويتحول لون الربيان إلى اللون الوردي.

ريم الشرقي

# STUFFED EGGPLANT WITH COUSCOUS & ALMONDS

## Ingredients:

**Serving size: 3-4**

- ⅔ Cup Water plus 1 Tbsp, divided
- ½ Cup Whole-Wheat Couscous
- ½ Tsp Salt, divided
- 2 Medium Eggplants (about 450g each)
- 3 Tbsp extra-virgin Olive Oil divided
- ¼ Tsp Ground Pepper
- 1 Clove Garlic, finely chopped
- ⅓ Cup Mayonnaise
- 2 Tsp Harissa paste or ½ tsp Harissa seasoning
- ½ Cup chopped smoke-flavored almonds
- ½ Cup chopped fresh parsley

## Method:

1. Preheat grill to medium-high
2. Combine ⅔ cup water, couscous and 1/8 tsp salt in a small saucepan. Bring to a boil over high heat. Remove from heat, cover and set aside.
3. Halve eggplants through the stem; brush the cut sides with 2 tbsp of oil and sprinkle with¼ tsp salt and pepper. Grill the eggplants, flipping once halfway, until charred and tender, 10 to 12 minutes. Let cool for 5 minutes.
4. Meanwhile, mash garlic with the remaining 1/8 tsp salt on a cutting board with a fork. Combine the garlic paste, mayonnaise, harissa and the remaining 1 tbsp water in a small bowl.
5. Leaving a ¼-inch-thick wall, carefully scoop out the eggplant flesh and chop. Stir the eggplant flesh into the couscous along with almonds, parsley and the remaining 1 tablespoon oil. Mound the filling in the eggplant shells. Serve with the sauce.

## Notes :

This recipe is: Dairy-Free, Diabetes Appropriate, Heart Healthy, High Fiber, Low Added Sugars, Low Sodiumm Low-Calorie, Soy-Free, Vegetarian

Fatima Alhammadi

# باذنجان محشي بالكسكس واللوز

اللوز المدخن ، الباذنجان المشوي اللذيذ ، الكسكس المصنوع من الحبوب الكاملة مع الأعشاب تجعل هذه الوجبة مُرضية للغاية.

## المكونات:

**عدد الحصص:٣-٤**

- ⅔ كوب ماء
- ½ كوب كسكس من القمح الكامل
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 2 حبة متوسطة باذنجان (حوالي 450 جرام لكل حبة)
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- 1 فص ثوم مفروم ناعماً
- ثلث كوب مايونيز
- 2 ملعقة صغيرة معجون الهريسة أو ½ ملعقة صغيرة بهارات الهريسة
- ربع كوب من اللوز المنكه المدخن
- كوب بقدونس مفروم طازج

## الطريقة:

1. سخن الشواية على درجة متوسطة إلى عالية
2. امزج ⅔ كوب ماء ، كسكس و 1/8 ملعقة صغيرة ملح في قدر صغير ليغلي على نار عالية. يُرفع عن النار، يُغطّى ويُترك جانباً.
3. قطع الباذنجان إلى نصفين من خلال الساق. ادهن الجوانب المقطوعة بملعقتين كبيرتين من الزيت ورش بربع ملعقة صغيرة ملح وفلفل. اشوى الباذنجان مع التقليب مرة واحدة حتى يلين لمدة 10 إلى 12 دقيقة. ثم تترك لتبرد لمدة 5 دقائق.
4. في هذه الأثناء ، اهرس الثوم مع ما تبقى من 1/8 ملعقة صغيرة ملح على لوح تقطيع بشوكة. امزج معجون الثوم والمايونيز والهريسة وملعقة الماء المتبقية في وعاء صغير.
5. أغرف وسط الباذنجان برفق واقطعه. ثم اخلط حشوة الباذنجان مع الكسكس مع اللوز والبقدونس وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. ضع خليط الحشوة في قشور الباذنجان. ثم قدمها

## ملاحظة:

هذه الوصفة: خالية من منتجات الألبان، مناسبة لمرضى السكري، صحية للقلب، غنية بالألياف، قليلة الصوديوم ومنخفضة السعرات الحرارية، خالية من الصويا، نباتية

فاطمه الحمادي

# FRUIT KEBAB

*No better way to enjoy fruits*

## Ingredients:

**Servings: 4-5 / each a skewer**

- 1-2 Apples, chopped into cubes
- 1-2 Tangerine, peeled and separated
- 1 Bunch of Green Grapes
- 1 Bunch of Red Grapes
- 5-6 Strawberries
- ½ Cup Blueberries(preferably big ones)
- Skewers

## Method:

1. Prepare the fruits
2. Mix and match the different colored fruits and berries on skewers.

## Note:

Don't hesitate to add your favorite types of berries

Al Hanoof Al Amri

# كباب الفواكه

الطريقة المثلى للاستمتاع بالفواكه

## المكونات:

**عدد الحصص: 4-5 / لكل واحد سيخ**

- 1-2 تفاح ، مقطع إلى مكعبات
- 1-2 يوسفي مقشر و تفصل الحبات
- 1 حفنة من العنب الأخضر
- 1 حفنة من العنب الأحمر
- 5-6 حبات فراولة
- ½ كوب من من توت البلوبيري (ويفضل أن يكون كبير الحجم)
- أسياخ

## الطريقة:

1. جهز الفواكه
2. امزج وطابق الفواكه الملونة المختلفة على أسياخ.

**ملاحظة:**

لا تتردد في إضافة انواع التوت المفضلة لك

الهنوف العمري

# BAN-O-BERRY SMOOTHIE

## Ingredients:

**Serving size: 2**

-- 1 Medium Banana (sliced)

-- 1 Cup Fresh Orange Juice

-- 4 Fresh Diced Strawberries

## Method:

1. Freeze the banana and the strawberries for at least 2 hours.
2. After that, combine all the ingredients in a blender and blend until you get a smooth consistency.
3. Transfer the smoothie to the serving cup and enjoy!

Sara Alamoodi

# سموذي بان-و-بيري

## المكونات

1. موزة متوسطة الحجم (مقطعة إلى شرائح)
2. 1 كوب عصير برتقال طازج
3. 4 حبات فراولة طازجة مقطعة

## الطريقة:

1. جمّد الموز والفراولة لمدة ساعتين على الأقل.
2. بعد ذلك ، امزج جميع المكونات في الخلاط واخلطها حتى تحصل على قوام ناعم.

سارة العامودي

For more recipes please visit us:

**www.afyaAe.com**