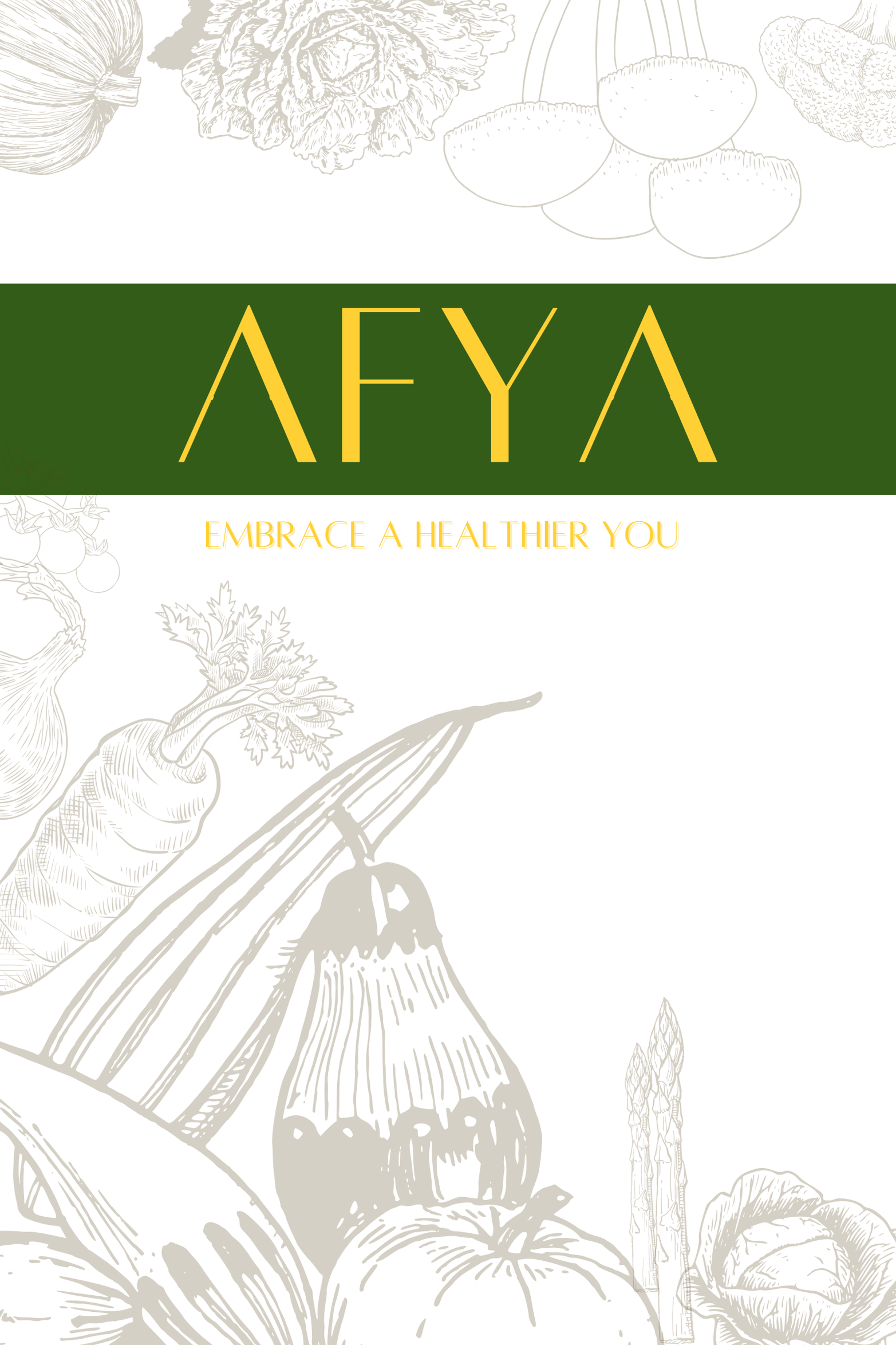
AFYA

EMBRACE A HEALTHIER YOU



EAT BETTER, FEEL BETTER

It is never easy to change habits, especially when it comes to food. However, since food is essential for us to feel better. Those recipes are for you...

Easy, Healthy, and Delicious

corresponds to This month's (January) health events that focused on:

1. Thyroid health
2. Cancer prevention
3. Folic acid

We are providing you with the best recipes, rich in antioxidants,, that will assist you to manage challenges including

thyroid problems, cancer, and folate deficiency

AVOCADO, PUMPKIN SEED & SPINACH SALAD

INGREDIENTS:

1 Tbsp Olive Oil

1 Tbsp White Vinegar (or desired Vinegar)

1 Ripe Avocado,

100 g Alfalfa or Radish Sprouts

½ Cup of Brussel Sprouts

½ Red Onion, thinly sliced

100g Baby Spinach

1 Tsp Nigella/ Black Sesame Seeds

1-2 Tbsp Pumpkin Seeds

other nuts ex:- Walnut, Almond, etc

3 Tbsp Orange Juice

1 Tbsp Orange Zest

METHOD:

1. Clean the vegetables and sprouts well and let them dry
2. Cut the vegetables and sprouts into the desired slices size, place them in a bowl
3. Wash the orange very well, zest it, then squeeze the orange juice for the salad dressing
4. In a small bowl, mix the orange juice, olive oil, and vinegar of choice (the dressing)
5. Smash the nuts and seeds of choice lightly, then add them to the salad bowl
6. Add the orange zest and black sesame seeds on top of the salad
7. When it's serving time add the dressing and mix well

NOTES

get creative and add your desired veggies & nuts...

a new addiction

سلطة الأفوكادو، و بذور اليقطين، والسبانخ

الطريقة:

1. نظف الخضروات والبراعم جيدًا واتركها تجف
2. تقطع الخضار والبراعم إلى شرائح أو قُصاصات بالحجم المرغوب به ، وبعدها تُضع في وعاء
3. اغسل البرتقال جيداً وقشره، ثم اعصري عصير البرتقال لصلصة السلطة.
4. في وعاء صغير ، اخلطي عصير البرتقال وزيت الزيتون والخل من اختيارك (الصلصة)
5. اضربي المكسرات والبذور التي تختارينها برفق ، ثم أضيفيها إلى وعاء السلطة
6. نضيف قشر البرتقال وبذور السمسم الأسود فوق السلطة
7. عندما يحين وقت التقديم ، أضيفي الصلصة واخلطي جيدًا

المكونات:

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1 ملعقة كبيرة خل ابيض (او خل من اختيارك)

1 حبة أفوكادو ناضجة ، مقطعة إلى شرائح

1 عبوة من البرسيم ، او براعم الفجل

½ كوب براعم بروكسل

½ بصلة حمراء مقطعة ناعماً

100 غ من أوراق السبانخ الصغيرة

1 ملعقة صغيرة من بذور حبة البركة أو بذور السمسم الأسود

1-2 ملعقة كبيرة بذور اليقطين

مكسرات أخرى مثل: - جوز ، لوز ، إلخ

3 ملاعق كبيرة عصير برتقال

1 ملعقة كبيرة قشر برتقال

ملاحظة:

أبدع بإضافة الخضروات والمكسرات التي تريدها

إدمان جديد

الهنوف العمري

BEAN, PEA AND LENTIL SALAD

Enjoy this high in folate recipe

Ingredients:

- 1 Cup of Lentil
- 6 Cups of Water
- 200 g of Sugar Snap Peas
- 200 g of Green Beans-snap
- 1 Cup of Frozen Green Peas
- 1 Red Onion chopped
- 100 ml of Olive Oil
- 4 Tbsp of Lemon Juice
- 3 Cloves of Garlic
- ¼ Cup chopped Mint
- ¼ Tsp of Salt
- 2 Sprigs of fresh Coriander leaves

Method:

1. Place 1 cup of lentils and 4 cups of water in a cooking pot. Bring to a boil over high heat, then reduce heat to low and simmer for 25 mins or until tender, then drain the water and set aside.
2. Cook the green beans in a cooking pot and add 2 cups of water with ¼ tsp of salt. Let it boil for 2 mins. Then add the sugar snap peas, cook for 2 mins. Afterwards add the frozen peas, cook for 2 mins. Once done, drain the water and immediately place it into iced water for 5 mins. Drain and combine with the lentils.
3. Chop the red onion, mint, and coriander into very small cuts.
4. Combine with the lentil.
5. In a separate bowl mix the olive oil, lemon juice, and garlic and add it to the lentils, mix well and serve.

Kawla Al-Zubaidi

سلطة الفول والبازلاء والعدس

استمتع بهذه الوصفة الغنية بالفولات

الطريقة

1. ضع كوبًا من العدس و 4 أكواب من الماء في إناء الطهي. يُغلى المزيج على نار عالية ، ثم تُخفّف النار ويُترك على نار هادئه لمدة 25 دقيقة او حتى ينضج ، ثم يصفى من الماء ويوضع العدس جانبًا.
2. تطهى الفاصوليا الخضراء في قدر الطبخ ويُضاف إليها كوبان من الماء مع ¼ ملعقة صغيرة من الملح ويُترك ليغلي لمدة دقيقتين. بعدها أضف البازلاء السكرية و دعها تُطبخ لمدة دقيقتين ، ثم أضف البازلاء المجمدة لتطبخ لمدة دقيقتين. عند الانتهاء اسكب الماء ثم ضعه على الفور في ماء مثلج لمدة 5 دقائق. يُصفّى ويُخلط مع العدس.
3. قطع البصل الأحمر والكزبرة إلى قطع صغيرة جدًا.
4. بعدها اخلطه مع العدس.
5. في وعاء منفصل ، نخلط زيت الزيتون وعصير الليمون والثوم ونضيفه إلى العدس ونخلط جيداً ويقدم.

المكونات:

- 1 كوب عدس
- 6 أكواب ماء
- 200 غرام من البازلاء السكرية
- 200 غرام فاصولياء خضراء
- 1 كوب من البازلاء الخضراء المجمدة
- 1 بصلة حمراء مقطعه
- 100 مل زيت زيتون
- 4 ملاعق كبيرة عصير ليمون
- 3 فصوص ثوم
- ¼ كوب نعناع مفروم
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- 2 غصن من أوراق الكزبرة الطازجة

خولة الزبيدي

ASPARAGUS & HALLOUMI SALAD

Salad packed with flavour and nutrients

Ingredients:

3 Red Capsicums

Olive oil cooking spray (if not available, use regular oil and a brush to spread it on)

1 Cup Green Olives

1 Tbsp Extra Virgin Olive Oil

2 Tbsp Balsamic Vinegar

1 Tbsp Lemon Juice

¼ Cup Basil Leaves, roughly chopped

¼ Mint Leaves, roughly chopped

1 Cup of Brussel Sprouts

3 Bunches of Asparagus, trimmed

400 g Halloumi, cut into thick slices

Crusty baguette, to serve

Method:

1. Heat a barbecue hotplate on medium-high heat.
2. Spray capsicum with oil. Cook for 10 minutes or until charred on all sides.
3. Transfer to a bowl and cover, wait for 5 min to cool. Peel (optional) and remove seeds. Roughly chop and place into a bowl with green olives.
4. Cook asparagus and brussel sprouts on a barbecue plate for 5 minutes until just tender.
5. Cook halloumi on a barbecue plate for 1-2 minutes until golden.
6. Add them to the salad bowl
7. In a jug whisk oil, balsamic vinegar, lemon juice, salt (optional), and pepper, and add to salad. Toss well to combine. Sprinkle it with basil and mint.
8. Transfer to serving plates. Serve with a crusty baguette.

Notes :

Enjoyed best when shared.

Alhanoof AlAmri

سلطة الهليون و الحلومي

سلطة مليئة بالنكهات وعالية بالقيمة الغذائية

المكونات:

- 3 فلفلات حمراء
- بخاخ زيت الزيتون للطبخ (في حال عدم التوفر، يمكنك استخدام الزيت العادي و توزيعه بالفرشاة)
- 1 كوب زيتون أخضر
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- 2 ملعقة كبيرة خل بلسميك
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ¼ كوب من أوراق الريحان ، مقطعة ناعماً
- ¼ أوراق نعناع ، مقطعة ناعماً
- 1 كوب براعم بروكسل
- 3 حزم من الهليون ، مقلمة
- 400 غ حلوم مقطعة إلى شرائح
- الرغيف الفرنسي المقرمش للتقديم

الطريقة:

1. قم بتسخين موقد الشواء على حرارة متوسطة إلى عالية.
2. رش الفليفلة بالزيت. تُطهى لمدة 10 دقائق أو حتى تنشوي من جميع الجوانب..
3. انقل الفليفلات إلى وعاء وغطيه ،وانتظر لمدة 5 دقائق حتى تبرد. قشر (اختياري) وأزل البذور. قطّعه قطعًا وضعها في وعاء مع الزيتون الأخضر.
4. يُطهى الهليون و براعم البروكسل على طبق الشواء لمدة ٥ دقائق.
5. تُطهى جبنة الحلوم لمدة 1-2 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون.
6. أضفهم إلى وعاء السلطة
7. في وعاء ، اخفق الزيت والخل البلسمي وعصير الليمون والملح (اختياري) والفلفل وأضفهم إلى السلطة. قلّب جيدًا . رشها بالريحان والنعناع.
8. انقله إلى طبق التقديم. قدمها مع الرغيف الفرنسي المقرمش.

ملاحظات:

تُستمتع عند المشاركة

الهنوف العمري

AVOCADO & MANGO SALSA

Fresh and delicious PLUS cancer fighting recipe

Ingredients:

- 1 Avocado, peeled, and diced medium
- 1 Mango, peeled, and diced medium
- ¼ Cup chopped Coriander Leaves
- ½ Tbsp crushed Red Pepper
- 2 Tbsp fresh Lime Juice
- 1 Tbsp Olive Oil
- Dash Salt (0.4g)

Method:

1. In a bowl, combine all ingredients.

Notes :

When eaten together, mangos and avocados are a fresh and flavorful, healthy combination.

Reem Alsharqi

سلطة المانجو والأفوكادو

وصفة طازجة و لذيذة بالإضافة لكونها محاربة للسرطان

المكونات:

- 1 حبة أفوكادو مقشرة ومقطعة مكعبات
- 1 حبة مانجو مقشرة ومقطعة مكعبات
- ¼ كوب كزبرة خضراء مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون اخضر
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- رشة ملح (0.4 جرام)

الطريقة:

نضع المقادير فى وعاء كبير وتقلب معاً .

الملاحظات:

عندما يتم تناول المانجو والأفوكادو معًا ، فإنهما مزيج صحي وطازج ولذيذ.

ريم الشرقي

SPINACH, LENTIL & FETA BRUSCHETTA

Enjoy this high folate recipe

Fatima Alhammadi

Ingredients:

2 Tbsp Currants

1 Tbsp Balsamic Vinegar

300g Cherry Tomatoes

2 Tbsp Olive Oil

2 Garlic Cloves

1 Tsp Dried Oregano

200g Baby Spinach Leaves, Thinly sliced

400g can of Brown Lentils

Finely grated Zest and Juice of 1 Lemon

4 Slices Sourdough, toasted

150g Full Cream Feta

Toasted Flaked Almonds

Method:

1. Soak the currants in vinegar for 30 minutes, then drain and set aside.
2. Preheat the oven to 200°C.
3. Place tomatoes on a baking tray, season, and drizzle with 1 tbsp oil. Roast until just softened and the skins are starting to split. Set aside.
4. Heat 1 tbsp of oil in a large pan. Add garlic and oregano, then cook for 1 minute. Add spinach and cook for 1 minute. Add lentils, zest, and lemon juice. Season and cook until warmed through.
5. Divide toast among plates, top with the spinach mix, feta & almonds then serve.

بروشيتا السبانخ والعدس والفيتا

استمتع بهذه الوصفة الغنية بالفولات

فاطمه الحمادي

المكونات:

- 2 ملاعق كشمش
- 1 ملعقة كبيرة خل بلسميك
- 300 جرام طماطم كرزية ناضجة
- 2 ملاعق زيت زيتون
- 2 فص ثوم مهروس
- 1 ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- 200 غ من أوراق السبانخ الصغيرة المقطعة إلى شرائح رفيعة
- علبة 400 غ من العدس البني (مطبوخ) مغسول ، مصفّى
- عصير وقشر ليمونة واحدة
- 4 شرائح من العجين المخمر ، محمص
- 150 جرام جبنة فيتا كاملة الدسم مفتتة
- لوز مقشر محمص للتقديم

الطريقة

1. ينقع الكشمش في الخل لمدة 30 دقيقة ، ثم يصفى ويترك جانباً لحين الحاجة.
2. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
3. توضع الطماطم على صينية خبز وتتبل ثم ترش بملعقة كبيرة من الزيت. توضع في الفرن لمدة 5 دقائق أو حتى تنضج وتبدأ القشرة في الانقسام. ضعها جانبا.
4. تسخن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. اضف الثوم والأوريغانو ، ويُطهى لمدة دقيقة. يُضاف السبانخ ويُطهى لمدة دقيقة واحدة أو حتى يذبل. يضاف العدس وقشر الليمون وعصارته. يتبل ويطهى لمدة حتى يدفأ تماما.
5. يقسم الخبز المحمص بين الأطباق ، ويوضع فوقه خليط السبانخ. تُزين بالكشمش والطماطم وجبنة الفيتا واللوز ، ثم يُقدم.

TOMATO & QUINOA

Quinoa seeds are packed with beneficial nutrients and antioxidants that slow down the abnormal secretion of thyroid hormones.

Ingredients:

- 1 Cup Quinoa
- 1 Large Tomato
- 1 Eggplant
- 1 Carrot
- 1 Zucchini
- 1 Onion
- 1 Tbsp Garlic -ginger paste
- Olive oil

Method:

1. Add the quinoa to hot boiling water, for 10 min
2. Chop the tomatoes and blend it
3. In a pan, add olive oil, and sauté the onions till it turns golden in color.
4. Add the garlic and ginger paste
5. Sauté the veggies and let them cook.
6. Add the tomato juice, with some seasoning (salt, pepper, red pepper, cumin powder) for 10-15 mins
7. Add water if needed and then add the cooked quinoa

Notes :

Feel free to add your favorite veggies

Bushra Hussain

طماطم وكينوا

تمتلئ بذور الكينوا بالعناصر الغذائية المفيدة ومضادات الأكسدة التي تبطئ الإفراز غير الطبيعي لهرمونات الغدة الدرقية.

المكونات:

- كوب كينوا
- 1 حبة طماطم كبيرة
- 1 باذنجان
- 1 جزرة
- 1 كوسة
- 1 بصل
- 1 ملعقة كبيرة ثوم معجون الزنجبيل
- زيت الزيتون

الطريقة:

1. أضيفي الكينوا في الماء المغلي لمدة 10 دقائق
2. اخلطي الطماطم ليصبح عصير
3. يضاف زيت الزيتون والبصل حتى يتحول إلى اللون الذهبي.
4. أضف معجون الثوم والزنجبيل
5. نضيف عصير الطماطم ونتركه يطهى لمدة 10-15 دقيقة مع بعض التوابل (الملح والفلفل والفلفل الأحمر ومسحوق الكمون).
6. أضف الخضار واتركيها تطهى.
7. أضف الماء إذا لزم الأمر ثم أضف الكينوا المطبوخة

الملاحظات

لا تتردد في إضافة الخضار المفضلة لديك

بشرى حسين

BAKED CAULIFLOWER BITES

Fresh and delicious PLUS cancer fighting recipe

Ingredients:

- 2 Fresh large heads of Cauliflower
- 2 Tbsp of Olive Oil
- 2 Tsp of Salt
- 1 Tbsp of Curry Powder
- 1 Tbsp of Paprika
- 1 Tsp of Maple Syrup
- 2 Sprigs of fresh Coriander Leaves
- 60 g of Ranch
- Juice of half a Lemon

Method:

1. Preheat the oven to 450 F.
2. Wash the cauliflower then cut it into medium or small pieces.
3. Chop coriander into small cuts.
4. Add the curry powder, paprika, salt, coriander, maple syrup, lemon juice, and olive oil.
5. Sear on the stove over medium-high heat until golden.
6. Then roast in the oven for 10-15 mins until you get tender with crispy edges cauliflower.
7. Then serve it with a small bowl of ranch dressing.

Khawla Alzubaidi

قطع القرنبيط المخبوزة

وصفة طازجة و لذيذة بالإضافة لكونها محاربة للسرطان

المكونات:

- 2 قرنبيط كبير
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة مسحوق كاري
- 1 ملعقة كبيرة بابريكا
- 1 ملعقة صغيرة من شراب القيقب
- 2 غصن من الكزبرة الطازجة
- 60 جرام من صلصة الرانش
- عصير من نصف ليمونه

الطريقة:

1. سخن الفرن إلى درجة حرارة 450 فهرنهايت.
2. اغسل القرنبيط ثم قطة إلى قطع متوسطة أو صغيرة.
3. قطّع الكزبرة إلى قطع صغيرة.
4. اضف مسحوق الكاري ، الفلفل الحلو ، الملح ، الكزبرة، شراب القيقب ، عصير الليمون وزيت الزيتون اخلطه جيدا مع القرنبيط.
5. احمسه على نار متوسطة-عالية حتى يصبح القرنبيط ذهبي اللون.
6. ثم حمصه في الفرن لمدة 10-15 دقيقة حتى تصبح حواف القرنبيط مقرمشة.
7. بعدها قدمها مع وعاء صغير من صلصة الرانش.

خولة الزبيدي

LEMON DIJON SALMON

a perfect protein to add to your diet

Ingredients:

2 Tbsp Dijon Mustard

2 Tbsp Olive Oil

2 Tbsp Fresh Lemon Juice

¼ Tsp Salt

4 Salmon Fillets

1 Tbsp Chopped Fresh Dill

Lemon Slices (For Garnish)

Method:

1. Preheat oven to 220°C.
2. Whisk mustard, 1 tbsp olive oil, lemon juice, salt, and pepper together in a small bowl. Set aside.
3. Place salmon fillets on a baking sheet lined with aluminum foil, and brushed lightly with 1 teaspoon of olive oil. Spread the mustard mixture evenly over the topside of each salmon fillet, then sprinkle the dill over it.
4. Bake for 8 to 10 minutes or until fish flakes with a fork. Garnish with lemon slices.

Notes :

please add the dill before baking!

Sara Alamoodi

سلمون بصلصة الليمون والديجون

بروتين مثالي لإضافته إلى نظامك الغذائي

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة مستردة الديجون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- 4 فيليه سلمون
- 1 ملعقة كبيرة شبت طازج مفروم
- شرائح ليمون (للزينة)

الطريقة:

1. يسخن الفرن إلى 220 درجة مئوية.
2. اخفقي الخردل وملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير الليمون والملح والفلفل معًا في وعاء صغير ثم ضعيه جانبا.
3. ضعي فيليه السلمون على ورقة خبز مدهونة بملعقة صغيرة من زيت الزيتون ومبطنة بورق الألمنيوم.
4. وزعي خليط الخردل بالتساوي على الوجه العلوي لكل فيليه سلمون ، ثم رشي الشبت فوقه.
5. اخبزي السلمون لمدة 8 إلى 10 دقائق أو حتى يتشقق بسهولة باستخدام الشوكة. تُزين بشرائح الليمون وتقدم ساخنة.

ملاحظة:

يرجى إضافة الشبت قبل الخبز!

سارة العمودي

TUNA KOFTA

With tahini dip

Ingredients:

1 Can Tuna (with water)
1 Carrot
Celery
1 Zucchini
1 Onions
2 Tbsp Oats powder
· 1 Egg
Soft spices:
Salt, Pepper, Red pepper, Cumin, Turmeric, Garlic powder
3 Tbsp Tahini
½ Lemon
Water as needed

Method:

1. Chop all the vegetables finely
2. In a bowl, add all the vegetables, tuna, oats powder, egg, and spices.
3. Mix them well and shape them into balls.
4. In a hot pan, add little olive oil and roast the tuna ball till it becomes golden brown on all sides
5. For the dip, in a bowl, add tahini with water and lemon. Season it with a little salt and pepper and enjoy!!!

Notes :

a dish packed with selenium, protects you from thyroid problems !

Bushra Hussain

كفتة تونة

مع تغميست الطحينية

المكونات:

1 علبة تونة (مع الماء)

1 جزرة

1 كرفس

1 بصل

ملعقتان كبيرتان من مسحوق الشوفان

1 بيضة

البهارات الناعمة:

ملح ، فلفل ، فلفل أحمر ، كمون ، كركم ، بودرة ثوم

3 ملاعق كبيرة طحينة

½ ليمون

الماء حسب الحاجة

الطريقة:

1. تقطع جميع الخضار قطع صغيرة
2. في وعاء ، أضيفي جميع الخضار والتونة ومسحوق الشوفان والبيض والبهارات.
3. امزجهم جيداً وشكلهم على شكل كرات.
4. في مقلاة ساخنة ، أضيفي القليل من زيت الزيتون وشوي كرة التونة حتى تصبح ذهبية اللون من جميع الجوانب
5. للصوص ، أضيفي الطحينة مع الماء والليمون. تبليه بالقليل من الملح والفلفل واستمتع !!!

ملاحظة

طبق مليء بالسيلينيوم يحميك من مشاكل الغدة الدرقية!

بشرى حسين

EGGPLANT ROLL

Once you try it, you will love it...

Ingredients:

- 3 Eggplant
- Minced meat, 200g
- 1 Onion, finely chopped
- Soft spices:

Salt, Pepper, Red pepper, Cumin, Turmeric, Garlic powder

- 2 Tomatoes, blended
- 1 Tbsp Garlic-ginger paste
- Coriander 5
- 2 Tbsp Olive oil

Method:

1. Cut the eggplant into thin slices
2. Add oil, season it, and put it in the oven
3. Meanwhile, in a pan add little olive oil and sauté some chopped onions with the garlic and ginger paste.
4. Add the minced meat
5. Season it with enough spices. Let it cook
6. Prepare the tomato sauce: in another pan, add little oil
7. Add the ginger-garlic paste and add the soft spices.
8. Let it get brownish and then add the blended tomatoes. Let it cook
9. When everything is ready, roll the minced meat in eggplants slices
10. Above the rolls, add the sauce
11. Serve it with rice or by itself.

Bushra Hussain

لفائف الباذنجان

بمجرد تجربته ، ستحبه ...

مكونات:

- 3 حبات باذنجان
- لحم مفروم 200 غرام
- 1 بصلة مفرومة ناعماً
- البهارات الناعمة:

ملح ، فلفل ، فلفل أحمر ، كمون ، كركم ، بودرة ثوم

- 2 حبة طماطم، عصير
- 1 ملعقة كبيرة معجون الثوم والزنجبيل
- كزبرة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة:

1. نقطع الباذنجان إلى شرائح رفيعة، نضيف الزيت ونتبله ونضعه في الفرن
2. في هذه الأثناء ، أضيفي القليل من زيت الزيتون في مقلاة واقلي بعض البصل المفروم مع معجون الثوم والزنجبيل.
3. يضاف اللحم المفروم
4. قم بالتتبيل بكمية كافية من البهارات. ودعها تطبخ
5. حضري صلصة الطماطم: أضيفي القليل من الزيت في مقلاة أخرى
6. أضيفي معجون الزنجبيل والثوم وأضيفي التوابل الناعمة.
7. دعها تصبح بنية ثم يضاف الطماطم
8. دعها تطبخ
9. عندما يصبح كل شيء جاهزًا ، لف اللحم المفروم داخل شرائح الباذنجان
10. فوق اللفالف اضف الصلصة
11. قدمها مع الأرز أو لوحدها.

بشرى حسين

GRILLED PEACHES WITH HONEY AND GREEK YOGURT

Ingredients:

4 Medium Ripe Peaches, Cut in Half (pits removed)

½ Cup Greek yogurt

4 Tbsp of Honey

Ground Cinnamon (to taste)

Method:

1. Place peaches on the grill. Grill on low heat until soft, about 2-4 minutes on each side.
2. Remove the peaches from the grill, and set it aside.
3. Combine the yogurt with ground cinnamon.
4. Place 1 tbsp of yogurt over each peach half. Add the honey to it and enjoy!

Notes :

Quick dessert for busy people

Sara Alamoodi

خوخ مشوي مع العسل والزبادي اليوناني

المكونات:

- 4 حبات خوخ ناضجة متوسطة الحجم ، مقطعة إلى نصفين (منزوعة النوى)
- نصف كوب زبادي يوناني
- 4 ملاعق كبيرة من العسل
- قرفة مطحونة (حسب الرغبة)

الطريقة:

1. ضع الخوخ على المشواة واشويه على نار خفيفة حتى يصبح طريًا ، حوالي 2-4 دقائق على كل جانب.
2. ارفع الخوخ المشوي من على المشواة، وضعه جانبا.
3. امزج الزبادي مع القرفة المطحونة.
4. ضع ملعقة كبيرة من الزبادي فوق كل نصف خوخ ثم أضف إليه العسل واستمتع بالطبق.

الملاحظات

حلوى سريعة للأشخاص المشغولين

سارة العمودي

APPLE & OATS MUFFINS

Healthy muffins taste amazing

Ingredients:

1 Cup (150g) Plain Flour

1 ½ Tsp Baking Powder

¾ Cup Brown Sugar

½ Cup Rolled Oats

2 Eggs

100 ml Light Olive Oil

1 Apple

½ Tsp Pure Vanilla Extract

Method:

1. Preheat oven to 180°C. Grease large muffin pans with cooking spray or line them with muffin cases.
2. In a large bowl, whisk together all dry ingredients, leaving a well in the center.
3. In a separate bowl, whisk together all wet ingredients plus the chopped apple.
4. Pour the wet ingredients into the dry ingredients and mix until moistened.
5. Divide mixture evenly into muffin pans until three-quarters full. Ensure that all chopped apples are covered by the mixture, then sprinkle with extra rolled oats.
6. Bake for 25 minutes or until golden in color. Allow them to cool for 5 minutes before serving warm.

Notes :

Happiness is homemade.

Reem Alsharqi

مافن الشوفان بالتفاح

الكعك الصحي أجمل و ألذ

المكونات:

- 1 تفاح
- 2 بيض
- 2 ملعقة صغيرة مستخلص فانيليا
- ½ كوب شوفان سريع التحضير
- 1 ½ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 100 مل زيت زيتون خفيف
- ¾ كوب سكر بني
- 1 كوب دقيق

الطريقة:

١- سخن الفرن إلى 180 درجة مئوية. رش أوعية المافن الكبيرة برذاذ الطهي أو ضعها في علب المافن.

٢- في وعاء كبير ، اخلط جميع المكونات الجافة ، واترك حفرة في المنتصف.

٣- في وعاء منفصل ، اخفق جميع المكونات السائلة بالإضافة إلى التفاح المقطع.

٤- اسكب المكونات السائلة على المكونات الجافة واخلطها جيدا.

٥- يقسم الخليط بالتساوي في قوالب المافن حتى تمتلئ ثلاثة أرباعها. تأكد أن جميع قطع التفاح مغطاة في الخليط، ورشها بشوفان للتزيين.

٦- اخبزها لمدة 25 دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون. اتركها لتبرد لمدة 5 دقائق قبل تقديمها دافئة.

الملاحظات

السعادة في صنع يدك!

ريم الشرقي

HORCHATA CHIA PUDDING

Ingredients:

2 Cans light Coconut Milk
1 Tsp Almond extract
1 Tsp ground Cinnamon
6 Tbsp Maple Syrup
⅔ Cups of Chia Seeds
2 Cups of fresh Strawberry

Method:

1. Shake the can of coconut milk before opening it and pour it into a large mixing bowl.
2. Add the almond extract, cinnamon, and maple syrup into the bowl and whisk until no lumps remain.
3. Cover the bowl and refrigerate for at least 4 hours or overnight.
4. Before serving wash the strawberry and cut it into slices.
5. Pour the mixture into small bowls for serving and then add the fresh strawberry for decoration and serve it cold.

Kawla Al-Zubaidi

بودنغ بذور الشيا

المكونات:

2 علبة حليب جوز الهند المخفف

1 ملعقة صغيرة من مستخلص اللوز

1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

6 ملاعق كبيرة شراب القيقب

⅔ كوب من بذور الشيا

2 كوب فراولة طازجة

الطريقة:

1. رج عبوة حليب جوز الهند قبل الفتح وتسكب في وعاء خلط كبير.
2. اضف مستخلص اللوز والقرفة وشراب القيقب في الوعاء واخلط حتى تختفي الكتل.
3. غط الوعاء وضعه في الثلاجة لمدة 4 ساعات على الأقل أو طوال الليل.
4. قبل التقديم ، اغسل الفراولة وقطعها إلى شرائح.
5. اسكب المزيج في أوعية صغيرة للتزيين ثم اضف الفراولة الطازجة للزينة، تقدم بارده.

خولة الزبيدي

TURMERIC HOT CHOCOLATE

delicious and healthy twist on a classic winter beverage

Ingredients:

- 1 Tbsp Cacao Powder
- 1 Tsp ground Turmeric
- 1 Shake Ground Ginger
- 1 Shake Cinnamon
- A dash of Vanilla Extract
- Honey, to taste
- ¼ cup Sugar-free Coconut Milk
- 1 cup hot Water

Method:

1. In a large mug combine all ingredients except hot water.
2. Add about half the water and whisk or foam to combine thoroughly.
3. Add the desired amount of remaining water (depending on the size of your mug), stir, taste, and adjust the sweetener as desired. Enjoy!

Notes :

Enjoyed best during winter

Mezna Alhanaee

شوكولاتة الكركم الساخنة

لمسة لذيذة وصحية على مشروب شتوي كلاسيكي

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة مسحوق كاكاو
- 1 ملعقة صغيرة كركم مطحون
- 1 ملعقة صغيرة الزنجبيل المطحون
- القرفة
- خلاصة فانيليا
- العسل، حسب الرغبة
- ¼ كوب حليب جوز الهند الخالي من السكر
- 1 كوب ماء ساخن

الطريقة:

1. في كوب كبير ، اخلط جميع المكونات ماعدا الماء الساخن.
2. أضف حوالي نصف كوب الماء واخفقه حتى يمتزج جيدًا.
3. أضف الكمية المرغوبة من الماء المتبقي (حسب حجم الكوب الخاص بك) ، وحركه وتذوقه واضبط التحلية على حسب الرغبة.

ملاحظات:

استمتع بها بشكل أفضل خلال فصل الشتاء

مزنة الهنائي

For more recipes please visit us:

www.afyaAe.com