

## BREAKFAST

## الفطور



## Foul with Tahini

Preparation: 1 PAX

Ingredients	Unit	Amount
Beans	Pack	¼
Tomato	Tablespoon	2
Salt, Cumin and Black Pepper	Little Sprinkle	-
Onion	Small Piece	1/2
Garlic (mashed)	Teaspoon	1/2
Olive Oil	Teaspoon	1
Tahini	Teaspoon	1
Milk	Teaspoon	1
Squeeze Lemon	Squeeze	-
Arabic Bread	Loaf	1/4

## Preparation

- Mince the onion with the garlic and fry them with some cooking spray until they get yellow.
- Add cumin, black pepper, tomato and salt then add beans and mix them together.
- Add some water if needed.
- Put the beans in a dish then add the tahini mixture. Sprinkle cumin and add olive oil, then garnish with chopped tomato.

## Preparation of the Tahini mixture

- Mix tahini, milk and lemon together.

Per Servings

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	169
Carbohydrates (g)	12.8
Protein (g)	5.7
Fat (g)	11
Fiber (g)	2.9
Iron (mg)	1.01

## فول بالطحينة

1 شخص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
فول	علبة	¼
بندورة	ملققة طعام	2
ملح، كمون وفلفل اسود	رشة خفيفة	-
بصل	حبة صغيرة	1/2
(ثوم مهروس)	ملققة صغيرة	1/2
زيت زيتون	ملققة صغيرة	1
طحينة	ملققة صغيرة	1
لبن	ملققة صغيرة	1
ليمون معصور	عصرة	-
خبز عربي	رغيف	¼

## طريقة التحضير

- افرمي البصل مع الثوم، وحققهم مع القليل من زيت الرش حتى يصبح لونهم أصفر.
- ضعي الكمون والفلفل الأسود والبندورة عليهم مع الملح، ثم أضيفي الفول وقليهم مع بعضهم البعض.
- ضعي القليل من الماء إن احتجت لذلك.
- ضعي الفول بالطبق وعلبه خلطة الطحينة، ورشي عليها كمون ناعم، وضعي زيت الزيتون، ثم زيني الطبق بطماطم مقطعة.

## طريقة التحضير خلطة الطحينة

- اخطي الطحينة، اللبن والليمون مع بعض.

للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	169
الكربوهيدرات (غم)	12.8
البروتين (غم)	5.7
الدهون (غم)	11
الألياف (غم)	2.9
الحديد (ملغم)	1.01

## SNACK

## وجبة خفيفة



## Spinach Banana Muffins

Pax/Preparation: 12 Muffins

Ingredients	Unit	Amount
Oats	Cup	1
Ripe Bananas	Small pieces	2
Low Fat Milk	Cup	3/4
Spinach	Cup	1
Baking Powder	Teaspoon	2
Egg	Medium	2
Milk	Tablespoon	2
Vanilla	Teaspoon	1
Tahini	Cup	1

## Preparation

- Heat the oven to 175 degrees and spray oil on a muffin tray.
- Add all ingredients except tahini. Mix until it gets soft. Make sure there are no big pieces.
- Add tahini to the mixture and stir manually.
- Put the mixture in equal portions into the muffin tray molds. (Fill ¾ of the cup)
- Bake for 26 - 28 mins, or until its corners get brown and cohesive.
- Remove from the oven and let it cool in the muffin tray.

Per Serving

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	170
Carbohydrates (g)	30.4
Protein (g)	7.6
Fat (g)	3.4
Fiber (g)	2.6
Iron (mg)	1.82

## فطيرة السبانخ والموز

12 مافين

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
شوفان	كوب	1
موز مستوي	حبة صغيرة	2
حليب قليل الدسم	كوب	¾
سبانخ	كوب	1
بيكنج باودر	ملققة صغيرة	2
بيض	متوسط	2
لبن	ملققة طعام	2
فانيليا	ملققة صغيرة	1
طحينة	كوب	1

## طريقة التحضير

- سخني الفرن إلى 175 درجة مئوية وقومي برش الزيت في صينية المافين.
- ضعي جميع المكونات ما عدا الطحين في خلاط. يُمزج المزيج حتى يصبح ناعماً جداً. تأكدى ان ليس هناك قطع كبيرة.
- ثم اضيفي الطحين الى الخليط. وقومي بتقليبه يدوياً.
- قومي بتوزيع الخليط بالتساوي في قوالب صينية المافين. (املأ الاكواب ¾)
- اخبريها لمدة 26 - 28 دقيقة أو حتى تصبح شبه بنية على الحواف ومتماسكة.
- قومي بإزالتها من الفرن واتركيه يبرد في صينية المافين.

للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	170
الكربوهيدرات (غم)	30.4
البروتين (غم)	7.6
الدهون (غم)	3.4
الألياف (غم)	2.6
الحديد (ملغم)	1.82

## LUNCH

## الغذاء



## Stuffed Sweet Potatoes

Preparation / pax: 1 pax

Ingredients	Unit	Amount
Sweet Potato	Medium piece	1
Spinach Leaves	Cup	1
Sweet Green Pepper	Cup (Chopped)	1/8
Onion (medium size)	Piece	1/2
Olive Oil	Teaspoon	1
Garlic	Teaspoon	1/2
Salt and spices as desired	Little sprinkle	-

## Preparation

- Sprinkle the oil in a cooking pan over medium heat, then add the chopped garlic and onions until they wilt.
- Heat the oven to 190 degrees.
- Cut aluminum foil into squares and put sweet potatoes on each.
- Rub the potatoes with olive oil. Use a fork to perforate potatoes several times and then wrap with aluminum foil.
- Place in oven and bake for 1hr to 1hr and 20 minutes. Remove from the oven, remove the aluminum foil and let it cool slightly.
- Once the potatoes get cool, cut into two halves and place on a baking tray.
- Use a teaspoon to get rid of the filling, leaving a thin layer of potatoes inside each skin.
- Add the filling to a large bowl and mash. Add spinach, salt, chickpeas and onions.
- Heat for 3 to 5 minutes but stay close to keep it from burning.

Per Serving

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	183
Carbohydrates (g)	31.35
Protein (g)	3.86
Fat (g)	5.35
Fiber (g)	5.7
Iron (mg)	2

## البطاطا الحلوة المحشية

1 شخص

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
بطاطا حلوة	حبة متوسطة	1
سبانخ ورق	كوب	1
فلغلة خضراء حلوة	(كوب) (مقطع)	1/8
بصل متوسط الحجم	حبة	1/2
زيت زيتون	ملققة صغيرة	1
ثوم	ملققة صغيرة	1/2
ملح والبهارات المرغوبة	رشة خفيفة	-

## طريقة التحضير

- رشى الزيت في وعاء على نار متوسطة ثم اضيفي الثوم المقطع والبصل الى ان يذبلوا.
- سخني الفرن إلى 190 درجة مئوية.
- قطعي مربعات من رقائق الألومنيوم وضعي البطاطا الحلوة على كل منها.
- قومي بفرك البطاطا بزيت الزيتون. استخدمي شوكة لتقب البطاطا عدة مرات ثم لفى كل منها برفاقق الألومنيوم.
- توضع في الفرن وتخبز لمدة ساعة إلى ساعة و 20 دقيقة. قومي بإخراجها من الفرن، وأزيلي رقائق الألومنيوم واتركها تبرد قليلاً.
- عندما تكون البطاطا باردة، تُقطع إلى نصفين وتُوضع في صينية خبز.
- استخدمي ملققة صغيرة لتتخلصي من الحشوة، تاركة طبقة رقيقة من البطاطس داخل كل جلد.
- يُضاف الحشوة إلى وعاء كبير ويُهرس. أضيفي السبانخ و الملح و رقائق الفلفل الأخضر والبصل.
- قومي بتحمير الوجه لمدة تتراوح بين 3 و 5 دقائق. ولكن راقبي عن قرب حتى لا يحترق.

للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	183
الكربوهيدرات (غم)	31.35
البروتين (غم)	3.86
الدهون (غم)	5.35
الألياف (غم)	5.7
الحديد (ملغم)	2

## DINNER

## العشاء



## Quinoa Kale Salad

Preparation/pax: 1 serving

Ingredients	Unit	Amount
Kale	Big Bundle	1
Olive Oil	Tablespoon	1
Basil	gm	85
Cooked Quinoa	Cup	1
Squeeze of Lemon	-	-
Ripe Avocado	Tablespoon	2
Smoke White Cheese	gm	30
Pine	Cup	1/2

## Preparation of the pesto sauce

- Add kale, basil with lemon juice (except olive oil) to the food processor.
- Add the oil and pine to the mixture and continue blending until you get the desired texture.

## Preparation

- Cook the quinoa according to the pack instructions. Add the spray oil to a large non-stick pan and heat it.
- Add the chopped kale to the pan and stir, then cover and cook until it wilts, about 1 - 2 minutes.
- Remove it away from the fire. Add cooked quinoa, a little lemon juice, salt and pesto. Stir well until mixed.
- Add avocado and cheese.

Per Servings

## Nutritional information for the Recipe

Calories (Kcal)	212
Carbohydrates (g)	12.4
Protein (g)	5.9
Fat (g)	16.7
Fiber (g)	3.8
Iron (mg)	2.5

## سلطة الكينوا

1 حصة

المكونات	الوحدة	الوزن/الحجم
لفت ارجواني (kale)	ضمة كبيرة	1
زيت زيتون	ملققة طعام	1
ريحان	غ	85
كينوا مطبوخ	كوب	1
عصرة ليمون	-	-
افوكادو مستوي	ملققة طعام	2
جبنة بيضاء مغلية	غ	30
صنوبر	كوب	1/2

## طريقة التحضير صلصة البيستو

- إضافة اللفت الارجواني، الريحان مع عصرة ليمون باستثناء زيت الزيتون إلى معالج الطعام.
- قومي بإضافة الزيت والصنوبر إلى المزيج مع الاستمرار بالخلط حتى الوصول إلى الملمس المطلوب.

## طريقة التحضير

- اطهي الكينوا حسب تعليمات العلبة. أضيفي زيت الرش إلى مقلاة كبيرة غير لاصقة وقومي بتسخينها
- أضيفي اللفت المرغوم إلى المقلاة وحركيه ثم غطيه واتركيه يُطهى حتى يذبل، حوالي 1 - 2 دقيقة.
- قومي بإزالته من على النار. يُضاف الكينوا المطبوخ، وقليلاً من برش الليمون، وملح، والبيستو، ويُحرَّك المزيج جيداً حتى يُمزج.
- أضيفي الأفوكادو والجبنة.

للوجبة الواحدة

## البيانات الغذائية للوصفة

السعرات الحرارية	212
الكربوهيدرات (غم)	12.4
البروتين (غم)	5.9
الدهون (غم)	16.7
الألياف (غم)	3.8
الحديد (ملغم)	2.5