

تطبيقات على العجائن اللينة "الفتائر المحلاة"

غذائي

المفاهيم الرئيسة

- العجائن اللينة.

البان كيك



المقادير:

- بيضة مخفوقة.
- ١ كوب حليب سائل.
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر.
- ١ ملعقة فانيليا صغيرة.
- ٣ ملاعق سكر.
- رشّة ملح.
- ١ ملعقة كبيرة زبدة مذابة.
- ١ كوب دقيق.
- فاكهة متنوعة للتقديم حسب الرغبة.
- مقدار من العسل أو السكر الناعم للتزيين.

العجائن اللينة (المصبوبة)
 هي التي تُصب في صاجة
 كعجينة (البان كيك، والوافل،
 والكريب الفرنسي) ومعناها
 قرص أو كعكات الصاج،
 مناسبة لتقديمها في وجبة
 الإفطار أو العشاء أو كصنف
 من الحلوى مع الشاي.



“يتوفر في الأسواق أجهزة كهربائية خاصة بخبز أقراص البان كيك بمقاسات متعددة لتسهيل العمل.



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

التجديد والابتكار في عمل الشاي والأصناف المصاحبة له في المناسبات والرحلات يسهم في تخفيض المصروفات بدلاً من شرائها غالية الثمن وإرهاق ميزانية الأسرة، كما أن الإعداد المستمر لأطباق مشهية ومبتكرة يؤهل الفتاة لخوض مجالات الاستثمار ويحقق الهدف الإستراتيجي للرؤية (زيادة مشاركة المرأة في سوق العمل).

الطريقة

- ١ يخلط الدقيق والمقادير الجافة في إناء عميق.
- ٢ يضاف البيض والحليب والزبدة وتمزج المكونات جيداً، حتى نحصل على عجينة لينة ناعمة ملساء يسهل صبها.
- ٣ تسخن الصاجه جيداً قبل مسحها بقليل من المادة الدهنية.
- ٤ يسكب مقدار من الخليط وتحرك الطاسة حتى يأخذ العجين السُمك نفسه في جميع الاتجاهات.
- ٥ بعد أن يحمر السطح السفلي يقلب قرص البان كيك باحتراس على الوجه الآخر حتى يَحْمَرَّ.
- ٦ ترص الأقراص في طبق التقديم ويصب عليها العسل وتزين بالفاكهة.

نشاط (١)

إذا كان أحد أفراد الأسرة لا يُفضّل تناول الحلويات أو مريضاً بالسكر أو السمنة، فكيف تُمْكِنُكَ مساعدته في تناول البان كيك دون الإضرار بصحته؟



استخدام العسل الأبيض ومن الممكن اضافة

بعض الفواكه إليه

.....





الوافل □

المقادير:

- ١ كوب دقيق.
- ١ ملعقة كبيرة سكر.
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر.
- رشّة ملح.
- ٣/٤ كوب حليب سائل.
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة مذابة.
- ١ بيضة واحدة.
- ١ ملعقة فانيليا صغيرة.
- فاكهة متنوعة للتقديم حسب الرغبة.
- مقدار من العسل أو السكر الناعم للتزيين.

الطريقة

- ١ يخلط الدقيق والمقادير الجافة في إناء عميق.
- ٢ يضاف البيض والحليب والزبدة وتمزج المكونات جيداً، حتى تتجانس.
- ٣ يدهن جهاز الوافل بقليل من المادة الدهنية.
- ٤ يضاف مقدار من الخليط ويترك حتى يحمر.
- ٥ ترص قطع الوافل في طبق التقديم ويصب عليها العسل وتزين بالفاكهة.

تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

- أ ☒ يفيد الشاي مع النعناع في بعض حالات المغص والإسهال.
- ب ☐ ينبغي الإكثار من شرب الشاي؛ لأنه مهدئ.
- ج ☒ يساعد البيكنج بودر على جعل الكعك هشاً خفيفاً.
- د ☐ البيض الطازج يكون خفيفاً وقشرته ملساء.

٢ علي ما يأتي:

- أ ☐ حفظ الشاي في إناء محكم الغلق.
حتى يحتفظ بنكهته الجديدة
- ب ☐ عدم شرب الشاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.
كي لا يعيق امتصاص الحديد الموجود في الطعام
- ج ☐ الاعتدال في تناول العجائن.
لأنها تزيد الوزن وتسبب أمراض مثل مرض السكري عند زيادتها

٣ احذفى الخيار الخطأ مما يأتي:

من شروط اختيار الدقيق أن يكون:

١ محتويًا على حشرة السوس. x

٢ خاليًا من الرطوبة.

من العجائن اليابسة المفرودة:

١ البسكويت وعجينة الشو. x

٢ البسكويت والفطائر والكروسان.

من أنواع المواد الرافعة:

١ غاز ثاني أكسيد الكربون.

٢ زيت الذرة. x



أدوّن ملاحظاتي



حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

