

الأرز الأمريكي

أسبوع مميز!

رشاقة

سدى

الحياة

أسبوع من الوصفات الشهية
والصحية
من مطبخ الأرز الأمريكي




USA Rice
Have a rice day.



طعام خفيف وصحي لك ولضيوفك!

لم يعد الإهتمام بنظام غذائي صحي حكرًا على الرياضيين وهواة اللياقة البدنية بل أصبح علم التغذية والثقافة الغذائية من المواضيع الأساسية المطروحة بشكل مكثف.

يزداد عدد الاشخاص الذين يدركون بأن التوازن في عاداتهم الغذائية وإدخال تعديلات بسيطة على الأطعمة التي يستهلكونها لا يحسن وضعهم الصحي على المدى القصير فحسب بل يتخطاه على امد طويل ايضاً.

من منا يستطيع القول ويصدق تام بأنه لا يستمتع بوجبات شهية ويشعر بإرتياح أكبر اذا كانت صحية في آن معاً؟

”رشاقة مدى الحياة“: تماشياً مع هذا المفهوم، نود إقتراح نموذجاً للائحة طعام يظهر من خلالها كم هو بسيط إعداد وتقديم مجموعة متنوعة من الأطباق الصحية.



يترافق مع كل وصفة تفاصيل عن العناصر الغذائية التي توفرها.

إن اساس هذه الوصفات هو الأرز الأمريكي بنوعيه زالباريوليس ذو الحبة الطويلة والابيض ذو الحبة المتوسطة زكالروزس وكلاهما يتميزان بنوعية وجودة عالية بالإضافة الى أن الأرز الأمريكي الباربيوليد غني بالمعادن والفيتامينات.

لذا، فإختيارك لهذه الوصفات يمهد لك ولإفراد أسرتك وضيوفك الطريق نحو غذاء اسبوعي صحي ورشاقة دائمة!

يتضمن أسبوع ”الرشاقة مدى الحياة“ تسع وصفات تقدم على مدى الاسبوع منفردة أو مع بعضها البعض.

تكفي كل وصفة لأربعة اشخاص ويمكن تعديل مقاديرها بسهولة لزيادة الحصص.

لقد أعدت هذه الوصفات على نحو مدروس لتعطي كل منها ما بين ٤٠٠ و ٥٠٠ وحدة حرارية لكل حصة ولكنها غير مخصصة لوجبات حمية غذائية لتخفيف الوزن.

تتضمن كل وجبة مقادير متوازنة غذائياً وقليلة الوحدات الحرارية من اجل الحفاظ على وزن مثالي ثابت ولتمنح اجسادنا الطاقة الضرورية لرشاقة دائمة.



طريقة التحضير:

حمّي الزيت في وعاء كبير ولغعي البصل لمدة دقيقتين حتى الطراوة. أخلطي معه مكعبات اللفت، الجزر، الكرفس وورقة الغار. أضيفي الأرز الأمريكي وأسكبي مرق الخضار. تبلي الخليط بالفلفل الحلو، الملح والفلفل. أتركي السائل حتى الغليان ثم خففي من حدة النار. غطي الوعاء وأكملي الطهي لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة. قبل التقديم، رشي البقدونس وأتركيه لدقيقة واحدة. قدّمي حساء الأرز الأمريكي مزينا بصلوع الكرفس وأوراق الغار.

حساء الأرز الأمريكي

بالكرفس والجزر



المقادير	يكفي ٤ حصص	حقائق غذائية للحصة الواحدة
مرق الخضار	٦ أكواب	البروتينات ٩.١ غرام
أرز أمريكي ذو الحبة المتوسطة	١ كوب	الدهون ٤.٦ غرام
بصل، مفروم	٣/٤ كوب	مهدرات الكربون ٧١.٤ غرام
جزر، مقطع مكعبات	٣/٤ كوب	الوحدات الحرارية ٣٦٣
لفت، مقطع مكعبات	١/٢ كوب	
ورقة غار	١	
جذر كرفس، مقطع مكعبات	٢ ملعقة كبيرة	
بقدونس، مفروم	٢ ملعقة كبيرة	
زيت زيتون	١ ملعقة كبيرة	
فلفل حلو "بابريكا"	١/٢ ملعقة صغيرة	
ملح وفلفل حسب الذوق		
صلوع كرفس للزينة		
أوراق غار للزينة		



طريقة التحضير:

ضعي مرق الدجاج في وعاء كبير فوق النار. قبل الغليان، أضيفي الأرز الأمريكي، الطماطم، البصل، الكوسا، اللوبياء الخضراء ومكعبات صدر الدجاج. خففي من حدة النار وتابعي الطهي لمدة ٣٠ دقيقة حتى نضوج الأرز وطراوة الدجاج. أضيفي الملح والفلفل وحركي. قَدِّمي حساء الأرز الأمريكي مع الخبز، حسب الذوق. زِينِي الطبق باللوبياء الخضراء وأوراق البقدونس.

حساء الأرز الأمريكي

مع الدرجام والخضار الطازجة

حقائق غذائية للحصة الواحدة	يكفي ٤ حصص	المقادير
البروتينات ١٩.٨ غرام	٥ أكواب	مرق الدجاج
الدهون ٢.٧ غرام	٢ كوب	صدر دجاج، بدون جلد، مقطع مكعبات
مهدرات الكربون ٤٩.٤ غرام	٢ كوب	طماطم، منزوعة البذور ومفرومة
الوحدات الحرارية ٣٠١	١ كوب	أرز أمريكي ذو الحبة المتوسطة
	١ كوب	بصل، مفروم
	١ كوب	كوسا، مقطعة مكعبات
	١/٢ كوب	لوبياء خضراء، مقطعة شرائح
		رشة ملح وفلفل حسب الذوق
		لوبياء خضراء للزينة
		أوراق بقدونس للزينة





المقادير	يكفي ٤ حصص	حقائق غذائية للحصة الواحدة
صدر دجاج، مقطع شرائح	٦٠٠ غ	البروتينات ٣٨,٦ غرام
ماء	٢ ١/٢ كوب	الدهون ٥,٨ غرام
أرز أمريكي ذو الحبة الطويلة، باربويلد	١ كوب	هيدرات الكربون ٤٤,٢ غرام
مرق الدجاج	٣/٤ كوب	الوحدات الحرارية ٣٨٣
بصل، مقطّع شرائح رقيقة	١/٢ كوب	
فلفل أخضر حلو، مقطّع شرائح	١/٢ كوب	
فلفل أحمر حلو، مقطّع شرائح	١/٢ كوب	
فلفل أصفر حلو، مقطّع شرائح	١/٢ كوب	
زيت زيتون	١ ملعقة كبيرة	
مسحوق الكاري	١ ملعقة صغيرة	
"غارام مسالا" (توابل هندية)	١ ملعقة صغيرة	
كركم	١/٢ ملعقة صغيرة	
رشة ملح		
مسحوق الكاري للزينة		
أوراق ريحان للزينة		



طريقة التحضير:

ضعي الماء، ملعقة صغيرة ملح والأرز في وعاء فوق النار حتى الغليان. خففي من حدة وغطي الوعاء بإحكام. أكلمي الطهي لمدة ٢٠ دقيقة حتى نضوج الأرز وإمتصاص السائل. أتركيه جانباً وإحفظيه ساخناً.

حمّي الزيت في مقلاة وحمري شرائح الدجاج لدقيقة واحدة. أخلطي معها البصل والفلفل المشكل لمدة ٣ دقائق. تبكي الخليط بمسحوق الكاري، "غارام مسالا"، الكركم ورشة ملح. أسكبي مرق الدجاج وحركي. خففي من حدة النار، غطي المقلاة وتابعي الطهي لمدة ١٥ دقيقة.

قدمي خليط الدجاج بالكاري الى جانب الأرز الأمريكي. رشّي مسحوق الكاري على وجه الأرز وزيني الطبق بأوراق الريحان.



طبق الدجاج

والفلفل بالكاري

مع الأرز الأمريكي



الدرجاج مع إكليل الجبل

والأرز بالليمون

والهليون

حقائق غذائية للحصة الواحدة	يكفي ٤ حصص	المقادير
البروتينات ٣٣ غرام	١٥٠ غ	أرز أمريكي ذو الحبة الطويلة، باربويلد
الدهون ٩ غرام	٣٠٠ مل	مرق الدجاج
هيدرات الكربون ٣٢ غرام	١٠	هليون أخضر (طازج أو مجمد)، مقطع بطول ٢,٥ سم للقطعة
الوحدات الحرارية ٣٧٠	٤	صدور دجاج (١/٢ كلغ تقريباً)
	٣-٤ حصص	ثوم، مدقوق
	١-٢ ملعقة كبيرة	إكليل الجبل، جاف
	١-٢ ملعقة كبيرة	زيت نباتي
	١-٢ ملعقة صغيرة	صلصة الصويا
	١-٢ ملعقة صغيرة	سكر
	١-٢ ملعقة صغيرة	فلفل أسود
	١-٢ ملعقة صغيرة	برش ليمون حامض
	١-٢ ملعقة صغيرة	فلفل الحامض
		زيت للقلي
		ملح
		شرائح ليمون حامض وإكليل الجبل للزينة

طريقة التحضير:

أخلطي جيداً الثوم، إكليل الجبل، الزيت، صلصة الصويا، السكر والفلفل. إنقعي الدجاج بالخليط لمدة ساعة. أطهي الأرز في مرق الدجاج. إرفعي الدجاج من النقع و إحتفظي بالصلصة. حمري الدجاج في الزيت الساخن ٥-٧ دقائق لكل جانب. أضيفي الصلصة و تابعي الطهي لمدة دقيقة واحدة. أسلقي الهليون مغوراً بالماء حوالي ٥ دقائق. قطععي صدور الدجاج الى شرائح. أخلطي الأرز و الهليون. رشّي الملح، برش و فلفل الليمون ثم أضيفي صلصة النقع. ضعي الأرز و الدجاج في وعاء التقديم. زينّي بشرائح الليمون و إكليل الجبل.





سلطة السلطعون والأرضي شوكتي مع الأرز الأمريكي

طريقة التحضير:

ضعي الماء والأرز في وعاء فوق النار حتى الغليان. خففي من حدة النار وغطّي الوعاء بإحكام. أكلمي الطهي لمدة ٢٠ دقيقة حتى نضوج الأرز وامتصاص السائل. أتركي الأرز جانباً ليبرد.
ضعي الأرز مع الأرضي شوكتي وأصابع السلطعون في وعاء كبير داخل الثلاجة. أمزجي جيداً المايونيز مع الخردل، النعناع المجفف والخل في وعاء صغير. أسكبي المزيج فوق سلطة الأرز الأمريكي وحركي بتأن.
ضعي قلوب الأرضي شوكتي وسط أطباق التقديم. أضيفي حولها لفائف الخيار وأسكبي سلطة الأرز. قدّمي الأطباق مزينة بأوراق النعناع.

المقادير	بكتي ٤ حصص	حقائق غذائية للحصة الواحدة
قلب الأرضي شوكتي، معلّب، مُصْفى ومقطّع	٤٢٥ غ	البروتينات ١٣.٧ غرام
أصابع السلطعون، مقطّعة أنصاف	١٢٥ غ	الدهون ٤.٣ غرام
ماء	٢ ١/٢ كوب	هيدرات الكربون ٥٤.٢ غرام
لفائف خيار	٢ كوب	الوحدات الحرارية ٣٠٩
أرز أمريكي ذو الحبة الطويلة، باربويد	١ كوب	
مايونيز	٢ ملعقة كبيرة	
خردل	١ ملعقة كبيرة	
خل	١ ملعقة كبيرة	
نعناع مجفف	١ ملعقة صغيرة	
ملح حسب الذوق		
قلوب أرضي شوكتي للزينة		
أوراق نعناع للزينة		





فيليه سمك مشوي

مع الأرز الأمريكي

والزيتون المحشي

طريقة التحضير:

حمي المشواة. ضعي قطع فيليه السمك في وعاء زجاجي قليل العمق. اخلطي جيداً عصير الليمون الحامض مع الزيتون الأخضر، الثوم، البقدونس، الصعتر، إكليل الجبل، الملح والفلفل في وعاء صغير أسكبي الخليط فوق السمك وأتركيه لمدة ٣٠ دقيقة. في هذه الأثناء، ضعي الماء مع ملعقة صغيرة ملح والأرز في وعاء فوق النار حتى الغليان. خففي من حدة النار وغطي الوعاء بإحكام. أكمل الطهي لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج الأرز وامتصاص السائل. أتركيه جانباً وإحفظيه ساخناً. إشوي قطع فيليه السمك لمدة ٧-٩ دقائق على كل جانب حتى النضج. رشّي فوقها زيت الزيتون وقدميها مع الزيتون الأخضر المحشي والى جانبها الأرز الأمريكي. زيني الطبق بالأعشاب الخضراء.



المقادير	يكفي ٤ حصص	حقائق غذائية للحصة الواحدة
ماء	١ ١/٢ كوب	البروتينات ٥٣.٧ غرام
أرز أمريكي ذو الحبة المتوسطة	١ كوب	الدهون ٧.٢ غرام
عصير الليمون الحامض	١/٤ كوب	هيدرات الكربون ٤١.٤ غرام
زيتون أخضر محشي، مفروم	١/٤ كوب	الوحدات الحرارية ٤٤٥
فيليه سمك	٤ قطع	
ثوم، مفروم	٢ حص	
زيت زيتون	١ ملعقة كبيرة	
بقدونس، مفروم	١ ملعقة كبيرة	
صعتر، مفروم	١ ملعقة كبيرة	
إكليل الجبل، مفروم	١/٢ ملعقة صغيرة	
رشة ملح وفلفل حسب الذوق		
زيتون أخضر محشي للتقديم		
عروق خضراء للزينة		



تنويه:

يمكن تقديم
هذا الطبق
بارداً

المقادير	يكفي ٤ حصص	حقائق غذائية للحصة الواحدة
طماطم، مفرومة	١ ١/٢ كوب	البروتينات ٤,٦ غرام
أرز أمريكي ذو الحبة المتوسطة	١ كوب	الدهون ١,٦ غرام
كوسا، مقطع مكعبات	١ كوب	هيدرات الكربون ٤٥,٧ غرام
ماء	١ كوب	الوحدات الحرارية ٢١٦
عصير الطماطم	١ كوب	
بقدرنس، مفروم	١/٤ كوب	
بصل، مقطع مكعبات	١/٤ كوب	
فلفل أحمر حلو، مقطع أنصاف	١	
فلفل أخضر حلو، مقطع أنصاف	١	
فلفل أصفر حلو، مقطع أنصاف	١	
زيت زيتون	١ ملعقة صغيرة	
ثوم، مفروم	١ ملعقة صغيرة	
ملح حسب الذوق		
زبادي، قليل الدسم، للتقديم		
أوراق بقدرنس للزينة		

فلفل مشكلّ محشو بالكوسا والأرز الأمريكي

طريقة التحضير:

حمّي الفرن على حرارة ٣٧٥ درجة فهرنهايت. أخلطي الأرز الأمريكي مع الطماطم، الكوسا، البقدونس، البصل، زيت الزيتون، الثوم والملح في وعاء كبير. إحشي أنصاف الفلفل الحلو بالخليط وضعيها في وعاء خاص بالفرن. أمزجي عصير الطماطم مع الماء في وعاء صغير، أسكبي المزيج حول الفلفل المحشي. ضعي الوعاء داخل الفرن وأطهي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة حتى نضوج الأرز وطراوة الخضار. زيّني الطبق بأوراق البقدونس وقدميه مع الزبادي القليل الدسم.



المقادير	بكني ٤ حصص	حقائق غذائية للحصة الواحدة
أوراق سبانخ صغيرة	٤ أكواب	البروتينات ٤.٣ غرام
ماء	٢ ١/٢ كوب	الدهون ٣.٨ غرام
أرز أمريكي ذو الحبة الطويلة، باربويلد	١ كوب	مهدرات الكربون ٤٣ غرام
بصل، مقطع حلقات	١/٢ كوب	الوحدات الحرارية ٢٢٢
عصير الليمون الحامض	٦ ملعقة كبيرة	
زيت زيتون	٢ ملعقة كبيرة	
فلفل أحمر حلو، مقطع مكعبات	٢ ملعقة كبيرة	
ثوم، مفروم	١/٢ ملعقة صغيرة	
ملح	١/٤ ملعقة صغيرة	
خيوط زعفران	١/٤ ملعقة صغيرة	
فلفل	١/٤ ملعقة صغيرة	
خيوط زعفران للزينة		



طريقة التحضير:

ضعي الماء والأرز في وعاء فوق النار حتى الغليان. خففي من حدة النار ورشي خيوط الزعفران. حرّكي مرة واحدة وغطّي الوعاء بإحكام. أكملّي الطهي لمدة ٢٠ دقيقة حتى نضوج الأرز وإمتصاص السائل. أتركي الأرز جانباً وإحتفظيه ساخناً. ضعي أوراق السبانخ، حلقات البصل، الفلفل الأحمر والأرز في وعاء داخل الثلاجة. أمزجي جيداً عصير الليمون الحامض، زيت الزيتون، الثوم، الملح والفلفل في وعاء صغير. أسكبي المزيج فوق خليط الأرز الأمريكي وحرّكي بتأن. قدّمي السلطة في أطباق منفصلة مزينة بخيوط الزعفران.

سلطة الأرز الأمريكي بالسبانخ والبصل



الحلوى مع الأرز

حلوى الأرز الأمريكي

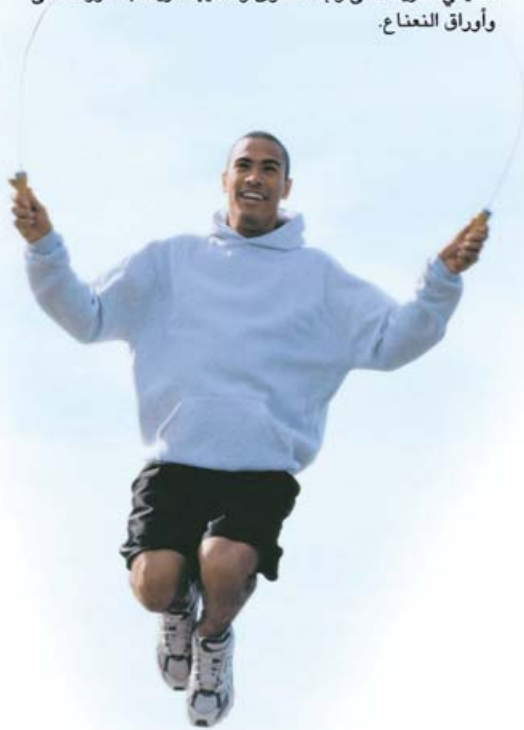
مع الكرز والكريمة

المقادير	يكفي ٤ حصص	حقائق غذائية للحصة الواحدة
حشوة فطيرة الكرز (مهروس الكرز)	٤١٥ غ.	البروتينات ٧.٦ غرام
حليب مقشّد	١ ١/٢ كوب	الدهون ٦.٥ غرام
أرز أمريكي ذو الحبة المتوسطة	١ كوب	هيدرات الكربون ٩٨.٤ غرام
ماء	١ كوب	الوحدات الحرارية ٤٨٢
سكر	١/٢ كوب	
كريمة، قليلة الدسم	١/٢ كوب	
أوراق نعناع للزينة		
كرز مُحلى للزينة		

طريقة التحضير:

ضعي الماء والأرز في وعاء فوق النار حتى الغليان. خففي من حدة النار وتابعي الطهي حتى إمتصاص معظم السائل. أسكبي الحليب والسكر وحركي بين الحين والآخر حتى تكثف الأرز ونضوجه. أتركه جانبا ليبرد.

أسكبي نصف كمية مهروس الكرز في ٤ أطباق خاصة بالحلوى. أضيفي فوقها الأرز الأمريكي ثم كوري الطبقات إنتهاءً بالأرز. أضيفي الكريمة على وجه الحلوى وقدميها مزينة بالكرز المحلى وأوراق النعناع.





المؤسسة الحديثة للتجارة والتموين

هاتف: ٩٦٢-٦-٥٠٦٣٨٤٨

فاكس: ٩٦٢-٦-٥٠٦٣٨٢٨

عمان - الأردن

محلات خلف

هاتف: ٩٦٢-٦-٤٦٢٥١٤٩

فاكس: ٩٦٢-٦-٤٦٣٤٣٤٩

عمان - الأردن



مؤسسة البرج التجارية

هاتف: ٩٦٢-٦-٥٦٨٧٠٠١

فاكس: ٩٦٢-٦-٥٦٩٨٠٠١

عمان - الأردن



شركة الدار العربية للتموين

هاتف: ٩٦٢-٦-٤٨٧٣٦٣٨

فاكس: ٩٦٢-٦-٤٨٩٤٩١٨

عمان - الأردن



مجموعة نادر

هاتف: ٩٦٢-٦-٤٢٠٤٦٢٤

فاكس: ٩٦٢-٦-٤٢٠٤٦٢٥

عمان - الأردن



أبو بندت



أرز كارلوز
حبة متوسطة
أمريكي

مؤسسة التسالي الأردنية التجارية

هاتف: ٩٦٢-٦-٥٠٥٥٧٦٩

فاكس: ٩٦٢-٦-٥٠٥٠٠٦٨

عمان - الأردن



الشركة الأردنية للتجارة والصناعة والتبريد

هاتف: ٩٦٢-٦-٤١٦١٨٦٨

فاكس: ٩٦٢-٦-٤١٦١٤٤٣

عمان - الأردن



عبدالله البستنجي وشركاه

هاتف: ٩٦٢-٣-٢٣٨٠٣١٣

فاكس: ٩٦٢-٣-٢٣٨٠٥٣٢

عمان - الأردن



لمزيد من المعلومات يُرجى الإتصال بإتحاد مصدري الأرز الأمريكي أو زيارة مواقعنا على شبكة الإنترنت:

Wichmannstr. 4, Haus 5 Sued,
D - 22607 Hamburg, Germany
Tel: (0049)-40-4503 8660
Fax: (0049)-40-4503 8666
Email: customer@usarice.com

USA Website:
www.usarice.com

Arabic Website:
www.usariceme.com