



هلال الصحة
Health Crescent



وصفات صحية رمضانية

ضمن برنامج هلال الصحة



الجواهر
AL JAWAHER
قاعة المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE
الشارقة SHARJAH

التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

الفهرس

- 1 إدارة التثقيف الصحي
- 2 الشيف رامي الجبرائيل - الجواهر قاعة المناسبات و المؤتمرات
- 3 شوربة كريمية الجزر
- 4 كوكتيل التوت المشكل
- 5 سباغتي بالزبادي و المكسرات
- 6 سلطة شمندر والبصل
- 7 لفائف الزعتر مع صلصة تغميس جانبية
- 8 دجاج بالسمنسم و الأرز
- 9 كيك بالبسكويت بالشوكولاته
- 10 أرز باللحم البقري المفروم والبازلاء الخضراء
- 11 سلطة جبنة الفيتا والبطيخ
- 12 شوربة البازلاء الخضراء
- 13 حراق اصبعوا (رشتا)
- 14 ساندويتش الحلوم المشوي والخضار
- 15 متبل الشمندر مع خبز الثوم الأسمر
- 16 رولات مسخن الدجاج
- 17 مهلبية بحليب اللوز

حرصت إدارة التثقيف الصحي التابعة للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة في الشارقة بتفعيل دورها في تحفيز المجتمع ودفعه نحو تبني حياة صحية آمنة ومتكاملة ومتميزة للأسرة والمجتمع من خلال تمكينهم من الوعي الصحي المتكامل، وتوجيه جهودها بأسس الحياة الصحية خلال شهر رمضان المبارك ضمن حملة (هلال الصحة) .

نظرا لتغير النمط الغذائي للأفراد في شهر رمضان وتأثير ذلك على صحة وسلامة الأفراد حرصنا وبالتعاون مع شركائنا المميزون وبإشراف اختصاصيات التغذية المتميزات لدينا بمراجعة الوصفات الغذائية والتأكد من ملائمتها للمواصفات الصحية واحتياجات الفرد الغذائية وبأقل محتوى من السعرات الحرارية من حيث المقادير والأصناف المستخدمة لتحضير الوجبة.

الوصفات تم إعدادها بالتعاون مع الشيف رامى الجبرائيل



الشيف رامى الجبرائيل

رامى الجبرائيل من سوريا الشقيقة، يشغل منصب الشيف التنفيذي في مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات، ويتمتع بأكثر من 20 عاماً من الخبرة في مطابخ فنادق الخمس نجوم في جميع أنحاء الدولة، وصولاً إلى مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات.



الشيف رامى عضو بارز في نقابة الطهي السعودية ونقابة فنون الطهي الإماراتية، حيث يؤدي دوره كمحكّم معتمد في المسابقات المحلية والدولية. وهو أيضاً محكّم معتمد للجمعية العالمية الطهارة (WACS) ونائب رئيس نقابة الطهي السورية.

يشغل الشيف منصب رئيس قسم الطهارة في مركز الجواهر منذ عام 2013، ويترأس فريقاً مكوناً من 35 طاهٍ وطاهية، حائزين على أكثر من 200 جائزة عالمية ومحلية في مسابقات الطهي، بقدراته القيادية الاستثنائية. يقدم الشيف فقرة طهي حي أسبوعية خاصة لبرنامج صباح الشارقة على قناة الشارقة.

شورية كريمما الجزر

عدد الحصص: 4 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 40 دقيقة

مدة التحضير: 20 دقيقة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 165 سُعرة لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 663 سُعرة حرارية



فيلم الوصفة



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj

المقادير:

1 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أبيض
3 أكواب جزر مقشر ومقطع على شكل مكعبات
1.5 لتر مرق خضروات أو ماء
كوب كريمما طبخ قليلة الدسم

للتزين:

1 ملعقة صغيرة سمسم أسود

2 ملعقة طعام زبدة قليلة الدسم غير مملحة
نصف كوب بصل أبيض مقطع لشرائح رقيقة
1 ملعقة طعام ثوم مهروس
1 عود كرفس مقطع إلى شرائح
3 ملاعق طعام طحين لجميع الاستخدامات
1 ملعقة صغيرة زعتر طازج
2 ملعقة صغيرة ملح (أو حسب الذوق)

طريقة التحضير:

1. في قدر، نذوب الزبدة قليلة الدسم غير المملحة على نار متوسطة، نضع البصل، الثوم والكرفس ونقلبه حتى يصبح طرياً أو شفافاً، ثم نضيف الزعتر الطازج، الملح ومسحوق الفلفل الأبيض، ونحرك ونقلّب الخليط من حين لآخر.
2. نضيف الجزر ثم الطحين لتكثيف قوام الشورية، ثم نسكب فوقه مرق الخضار أو الماء ونقلب جيداً.
3. نطهو المزيج على نار عالية لمدة دقيقتين، ونترك ينضج على نار هادئة-متوسطة لمدة 20 دقيقة.
4. نضيف كريمما الطهي قليلة الدسم ونتركها على النار لمدة 5 دقائق أخرى.
5. ترفع الشورية عن النار ونخلطها بالخلط حتى تصبح ناعمة القوام. يرجى توخي الحذر عند خلط السوائل الساخنة.
6. نقدمها في كوب شوربة ونزينها بحبوب السمسم الأسود.

كوكتيل التوت المشكل

الكمية تكفي ل: 4 أشخاص

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 101 سُعرة لكل حصة

إجمالي وقت الطهي: -

مدة التحضير: 15 دقيقة
إجمالي عدد السعرات الحرارية: 460 سُعرة حرارية



AL JAWAHER

الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

النتيجة الصحية
Health Promotion Dept - إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى للشؤون الأسرية بالشارقة - SCFA - Shj



فيلم الوصفة

المقادير:

- ½ كوب فراولة مقطعة إلى شرائح
- ½ كوب توت العليق الأسود
- ½ كوب توت بري
- ½ كوب توت العليق
- 2 ملاعق طعام عصير ليمون
- 4 علب من جنجر أيل قليل السكر
- 1 ملعقة طعام عسل
- 4 ملاعق طعام من شراب اللافندر

طريقة التحضير:

1. نغسل الفراولة بالماء البارد ونقطعها إلى شرائح.
2. نغسل توت العليق الأسود والتوت البري وتوت العليق بالماء البارد بسرعة لأن قوامها رقيق.
3. نمزج كل من التوت المشكل، عصير الليمون، مشروب الزنجبيل، العسل، وشراب اللافندر في الخلاط حتى يصبح القوام سائلاً.
4. نقدمه في كوب عصير ونزيّنه بأوراق النعناع.

للتزيين:

أوراق نعناع طازجة



سباغيتي بالزبادي والمكسرات

عدد الحصص: 4 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 10-12 دقيقة

مدة التحضير: 20 دقيقة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 201 سُعرة لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 804 سُعره حرارية



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



فيلم الوصفة

المقادير:

لصلصة الزبادي:
½ كوب زبادي قليل الدسم
2 ملعقة طعام زيت زيتون
2 ملعقة طعام عصير ليمون طازج
1 ملعقة صغيرة ملح
1 ملعقة طعام مسحوق فلفل أبيض

للتزيين:
أوراق البقدونس (اختياري)

250 جرام معكرونة إسباجيتي سمراء
1 رشة ملح لسلق المعكرونة
1 ملعقة طعام زيت ذرة لسلق المعكرونة
3 ملاعق طعام صنوبر محمص
1 كوب أفوكادو ، مقطع على شكل مكعبات
4 ملاعق طعام شرائح زيتون أسود
1 ملعقة صغيرة من أوراق البقدونس المفرومة ناعماً

طريقة التحضير:

1. نملاً قدرًا كبيرًا بـ 2 لتر من الماء، نتركه ليغلي ثم يُضاف الملح وزيت الذرة، ثم نضع المعكرونة، ونحركها حتى يعود الماء للغلي ونتركها لتتضج لمدة 10 دقائق على نار متوسطة، نصفها ونتركها جانبًا.
2. في مقلاة، نشوي الصنوبر حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ونضعه جانباً.
3. نمزج مكعبات الأفوكادو مع شرائح الزيتون الأسود وأوراق البقدونس المفروم ناعماً، ثم نسكب الصلصة (انظر التعليمات أدناه لطريقة التحضير) ونضيف السباغيتي المسلوقة ونمزجها معهم برفق.
4. تقدم السباغيتي مع صوص الزبادي والمكسرات المحمص على سطحها.
5. يمكنك التزيين ببعض من أوراق البقدونس.

لصنع صلصة الزبادي:

1. في وعاء صغير، نخلط جميع مكونات صلصة الزبادي، ونقلب جيدًا باستخدام شوكة أو ملعقة خفق حتى تمتزج المكونات تمامًا.

سلطة الشمندر والبصل

الكمية تكفي ل: 4 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 1 ساعة

مدة التحضير: 15 دقيقة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 101 سُعرة لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 406 سُعرة حرارية



فيلم الوصفة



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - SCFA - Shj
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

المقادير:

- 2 حبة شمندر صغيرة إلى متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة على شكل مكعبات
- 1 حبة صغيرة من الفليفلة الحمراء، مقطعة على شكل مكعبات صغيرة
- 1 حبة صغيرة من الفليفلة الخضراء، مقطعة على شكل مكعبات صغيرة
- 1 حبة صغيرة من الفليفلة الصفراء، مقطعة على شكل مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة طعام بصل أخضر مقطع ناعم
- 1 بصلة حمراء صغيرة مقطعة شرائح رقيقة
- 1 ملعقة صغيرة من أوراق البقدونس
- 1/3 كوب ذرة
- 1 ملعقة طعام أوراق نعناع

طريقة التحضير:

1. في قدر طهي، نسلق الشمندر على نار هادئة لمدة ساعة، ثم يُرفع عن النار، يُصْفَى، ويُحفظ بارداً في ماء مثلج، ثم نقطعه إلى على شكل مكعبات.
2. في وعاء، نخلط جميع مكونات السلطة - الشمندر، الفليفلة الحمراء، الفليفلة الصفراء، الفليفلة الخضراء، البصل الأخضر، البصل الأحمر، الذرة، البقدونس وأوراق النعناع.

لإعداد التتبيلة:

1. في وعاء صغير، نخلط جميع مكونات التتبيلة والسلطة ونقلب جيداً بخفاقة صغيرة أو شوكة حتى تمتزج المكونات جيداً.
2. نسكب التتبيلة على السلطة ونقلبهم مع بعضهم البعض.
3. ثم ننقل السلطة إلى طبق التقديم وبذلك يصبح جاهزاً.

لفائف الزعتر مع صلصة تخميس جانبية

الكمية تكفي ل: 4 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 10 دقائق

مدة التحضير: 1 ساعة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 803 سُعرة لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 3212 سُعرة حرارية



J

الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



فيلم الوصفة

المقادير:

- 1 مغلف (كيس) خبز صاج بني أو سبرينغ رول صاج
- 1 كوب زعتر
- 1 كوب زيت زيتون
- ½ كوب طماطم مفرومة
- ½ كوب مسحوق سماق
- 2 ملاعق طعام سمسم أبيض

طريقة التحضير:

1. نسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
2. نقطع خبز الصاج إلى 8 شرائح مثلثة.
3. في وعاء عميق، نضع خلطة الزعتر، الطماطم المفرومة، مسحوق السماق وبذور السمسم البيضاء، ونخلطهم جيداً ونتركهم جانباً.
4. نضع خبز الصاج أو السبرينغ رول على الطاولة ونبدأ في وضع خلطة الزعتر ونلف الخبز على شكل لفائف.
5. نرتب لفائف الزعتر كطبقة واحدة في صينية فرن مسطحة ونضعهم في الفرن للتحمير، وفي حالة إذا كنت استخدمت أوراق السبرينغ رول، احرص على دهانهم بالزيت النباتي.
6. نقدم لفائف الزعتر مع صلصة اللبنة والنعناع للتخميس.

لعمل صلصة التخميس الجانبية:

1. في وعاء صغير، نخلط اللبنة قليلة الدسم والنعناع المجفف حتى يمتزجان جيداً.
2. ننقل المزيج في وعاء تخميس صغير، ونزينه بالنعناع الطازج أو الزعتر والطماطم الكرزية.



دجاج بالسّمسم والأرز

الكمية تكفي ل: 4 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 40 دقيقة

مدة التحضير: 30 دقيقة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 548 سُعرة لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 2194 سُعرة حرارية



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - SCFA - Shj
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة



فيلم الوصفة

المقادير:

- 2 ملعقة طعام عسل
- 1 ملعقة طعام صلصة الفلفل الحار
- 3 ملاعق طعام صلصة محار قليلة الصوديوم
- 1 ملعقة طعام سمسم
- 3 ملاعق طعام بصل أخضر مقطع ناعم
- 2 كوب أرز بسمتي
- 1.5 لتر ماء لطهي الأرز
- رشة ملح



- 1 كيلو صدر دجاج مسحب ومقطع إلى شرائح
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أبيض
- 5 ملاعق طعام زيت سمسم
- 2 ملعقة طعام ثوم مفروم
- 1 ملعقة طعام زنجبيل مبشور
- 5 ملاعق طعام صلصة صويا قليلة الصوديوم
- 1 ملعقة طعام خل أبيض

طريقة التحضير:

1. في وعاء، نضع شرائح الدجاج ونخلطها بالملح ومسحوق الفلفل الأبيض حتى تمتزج جيداً.
2. في قدر كبيرة، نسخن زيت السمسم ثم نضع شرائح الدجاج ونقليهم لمدة 4 دقائق، ثم نضيف الثوم والزنجبيل المبشور ونقليهم لمدة دقيقتين إضافيتين.
3. ثم نضيف صلصة الصويا، الخل، العسل، صلصة الفلفل الحار، صلصة المحار ونصف كمية بذور السمسم، ونتركه ينضج على نار متوسطة لمدة 5 إلى 6 دقائق.
4. نرفع الدجاج عن النار وننقله إلى طبق التقديم، يُزين بحبوب السمسم والبصل الأخضر، ويقدم مع الأرز.

لتحضير الأرز:

2. نغسل الأرز بوضعه في وعاء كبير مليء بالماء، ونقوم بعملية شطف وتصفية الأرز من الماء حتى يصبح الماء صافياً، عادة ما يستغرق منا 3 إلى 4 شطافات من الماء للتأكد من نظافة الأرز.
3. ثم نترك الأرز ينقع في الماء لمدة 20 دقيقة ثم نصفه.
4. نملاً قدرًا متوسط الحجم بـ 1.5 لتر من الماء ونضع رشة من الملح ونتركه حتى الغليان.
5. ننزل الأرز في الماء المغلي ونحركه حتى يعود الماء ليغلي بالكامل، ثم نقوم بخفض حرارة الموقد ونقوم بتغطية القدر، ويترك ليطهي لمدة 15 دقيقة.

كيك البسكوت بالشوكولاته

الكمية تكفي ل: 8-10 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 10 دقائق

مدة التحضير: 20 دقيقة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 419 سعرة حرارية

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 4194 سعرة حرارية



AL JAWAHER

الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



فيلم الوصفة

المقادير:

- 5 ملاعق طعام كريما نباتية
- نصف كوب حليب مكثف قليل الدسم غير محلى
- نصف كوب زبدة مذابة
- 1 ونصف كوب شوكولاتة داكنة مذابة
- نصف كوب من مسحوق الكاكاو غير المحلى
- 2 ملعقة صغيرة سكر ستيفيا
- 10 قطع بسكوت أصابع (ليدي فينغر)

قاناش الشوكولاتة:

- 1 كوب كريما خفق
- نصف كوب شوكولاتة داكنة
- 1 ملعقة طعام زبدة طرية

للتزيين:

- 1 ملعقة صغيرة فستق مطحون
- 3 حبات فراولة
- 5 قطع شوكولاتة تزيين (اختياري)

طريقة التحضير:

1. في قدر، نسخن كريما الخضار والحليب المكثف على نار متوسطة ثم ترفع عن النار.
2. في وعاء، نخلط الزبدة المذابة مع الشوكولاتة الداكنة ثم نسكب خليط الكريما الدافئة والحليب المكثف.
3. نضيف مسحوق الكاكاو وسكر الستيفيا ونستمر في الخلط لبضع دقائق حتى يصبح قوام الخليط ناعم.
4. يكسر البسكوت إلى قطع ويضاف على الخليط، نحرك جيداً حتى يغطي البسكوت بالخليط.
5. نصب الخليط في قالب مغلف بورق الزبدة (أي شكل سفي بالعرض). كبديل للقالب: نضع الخليط على نايلون شفاف (نايلون تغليف الأطعمة) ونشكله على شكل اسطوانة، ونلفه بالنايلون، ثم نغلق كلا الطرفين بإحكام، ثم نضعه في الثلاجة / البراد لبضع ساعات أو طوال الليل.
6. نخرج الكيك من الثلاجة ونسكب عليه الغاناش (انظر تعليمات إعداده أدناه)، ونزينه ونعيده إلى المبرد لمدة 10-15 دقيقة على الأقل، أو حتى يتماسك الغاناش.
7. وعند وقت التقديم نقوم بتقطيعه إلى قطع باستخدام سكين حاد

لتحضير الغاناش:

1. في قدر، نسخن الكريما ثم نرفعيها عن النار.
2. تضاف الشوكولاتة الداكنة ونقلب جيداً، ثم نضيف الزبدة ونحرك حتى يتجانس الخليط.
3. نخلط المزيج باستخدام الخلاط اليدوي حتى يصبح قوامه كثيفاً ومخملياً.

أرز باللحم البقري المفروم والبازلاء الخضراء

الكمية تكفي ل: 8 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 1.5 ساعة

مدة التحضير: 30 دقيقة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 330 سعرة حرارية

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 2665 سعرة حرارية



فيلم الوصفة



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - SCFA - Shj
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

المقادير:

- 5 حبات هيل
- 4 حبات بصل متوسطة الحجم مفرومة
- 300 جرام لحم بقري مفروم
- 1.5 لتر مرق بقري
- 1.5 ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أبيض
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود
- 1 ملعقة صغيرة خلطة الطاهي للبهارات العربية
- نصف ملعقة صغيرة مسحوق كمون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة



- 2 كوب أرز بسمتي
- 1 كوب بازلاء خضراء
- 2 ملاعق طعام صنوبر محمص
- 3 ملاعق طعام لوز مقشر ومحمص
- 3 ملاعق طعام من الفستق مقطع ومحمص
- 3 ملاعق طعام كاجو محمص
- نصف كوب سمن نباتي
- 5 ملاعق طعام زيت نباتي
- 2 ورق غار
- 1 عود قرفة

طريقة التحضير:

1. يغسل الأرز جيداً وينقع في الماء لمدة 30 دقيقة.
2. نسلق البازلاء ب 1 لتر من الماء لمدة 10 دقائق حتى تصبح طرية، نصفها من الماء، ونتركها جانباً.
3. نحمص كل المكسرات في الفرن، أو المقلاة الساخنة بدون زيت، حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً وتترك جانباً.
4. نضع قدر على نار خفيفة - متوسطة، ثم نضع سمن قليل الدسم وزيت نباتي، ثم نضع كل من أوراق الغار، الهيل، أعواد القرفة ونقلبهم لمدة دقيقة، ثم نضيف البصل المفروم ونقلبه لمدة 10 دقائق حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.
5. نضيف اللحم المفروم ونصف ملعقة صغيرة ملح، ونقلبهم ويترك لمدة 30 دقيقة حتى ينضج، بمجرد نضجه نقوم بوضع نصف كمية اللحم جانباً لوضعه على وجه الأرز بمجرد الانتهاء منه.
6. في قدر نضع الأرز (بعد تصفيته من الماء) ونضيفه على نصف كمية اللحم الأخرى المطبوخة ونخلطهم جيداً لمدة دقيقة، ونصب مرق اللحم عليهم، ثم نتبلهم بملعقة ملح صغيرة، فلفل أبيض، وفلفل أسود، بهارات الطاهي، الكمون ومسحوق القرفة.
7. نضع قدر الأرز على نار عالية حتى يغلي، ثم يُضبط الموقد على حرارة منخفضة ونغطي قدر الأرز لمدة 20 دقيقة، ثم نرفع الغطاء ونقلب الأرز ونضيف نصف كوب بازلاء خضراء مسلوقة ونحرك ونغطي الأرز مرة أخرى حتى ينضج.
8. نسكب الأرز في طبق التقديم، ثم نضيف اللحم المفروم الذي وضعناه جانباً ونصف كوب من البازلاء الخضراء على الوجه ويزين السطح بالمكسرات المحمص.
9. يمكنكم تقديمه مع السلطة الخضراء أو الروب مع الخيار.

سلطة جبنة الفيتا والبطيخ

الكمية تكفي ل: 4 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: -

مدة التحضير: 25 دقيقة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 208 سُعرة لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 832 سُعرة حرارية



فيلم الوصفة



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

الثقة بالصحة
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - إدارة التثقيف الصحي
المجلس الأعلى للشؤون الأسرية بالشارقة - SCFA - Shj

المقادير:

- 1 كوب جبنة فيتا قليلة الدسم والملح، مقطعة على شكل مكعبات
- 1 ملعقة طعام من أوراق النعناع
- 3 أكواب بطيخ بدون بذور، مقطع على شكل مكعبات
- 1 ونصف كوب خيار مقشر ومقطع على شكل مكعبات
- 1 بصلة حمراء متوسطة الحجم مقطعة شرائح
- 1 ملعقة طعام جوز مفروم
- 1 ملعقة طعام من بذور اليقطين، محمص

طريقة التحضير:

1. نغسل أوراق النعناع والبطيخ والخيار قبل التقشير والتقطيع على شكل مكعبات، بحيث تتناسب مع مكعبات جبنة الفيتا.
2. في طبق تقديم، نخلط كل من جبنة الفيتا، البطيخ، الخيار، شرائح البصل، الجوز وبذور اليقطين.
3. لتحضير الصلصة: في وعاء صغير، نخلط جميع مكونات تتبيلة السلطة، ونقلبهم جيداً بخفاقة صغيرة أو شوكة حتى تمتزج المكونات معاً.
4. نضيف الصلصة على السلطة ونقلب برفق .
5. يُزين بأوراق النعناع الطازجة وبذلك تصبح السلطة جاهزة للتقديم.

تتبيلة السلطة:

- 3 ملاعق طعام من فاكهة الباشن فروت المهروسة
- 3 ملاعق طعام عصير برتقال
- 1 ملعقة طعام عسل
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون



شوربة البازلاء الخضراء

الكمية تكفي ل: 4 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 40 دقيقة

مدة التحضير: 20 دقيقة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 154.25 سُعرة لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 617 سُعرة حرارية



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

النتيجة الصحية
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى للشؤون الأسرية بالشارقة - SCFA - Shj



فيلم الوصفة

المقادير:

- 2 ملعقة طعام زبدة قليلة الدسم
- نصف كوب بصل أبيض مقطع ناعماً
- 1 ملعقة طعام ثوم مهروس
- 4 أكواب بازلاء خضراء
- 1 بطاطس متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 1.5 لتر من مرق الخضار أو الماء
- 2 ملاعق صغيرة ملح أو حسب الرغبة
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. في قدر كبيرة، نسخن الزبدة قليلة الدسم، ثم نضيف البصل والثوم ونقلبهم برفق حتى يصبحوا شبه شفافين مع التحريك من حين لآخر.
2. نضيف البازلاء والبطاطس ومرق الخضار إلى القدر ونتبلهم بالملح والفلفل ونترك القدر على نار عالية.
3. ثم نترك المرق مع الخضار على نار متوسطة إلى عالية لمدة 25 دقيقة حتى تنضج البطاطس والبازلاء، (نأخذ بضع من حبات البازلاء الخضراء ونتركها جانباً للتزيين).
4. نرفع القدر عن النار، وباستخدام الخلاط الكهربائي نقوم بطحن الخضار والمرق، لتصبح الشوربة سائلة إلى متماسكة القوام.
5. نسكبها في كوب شوربة ونزيّن بها بكريمة الطهي وحبات من البازلاء الخضراء المطبوخة.

للتزيين:

1 ملعقة طعام كريما طبخ



حراق أصبعو (رشتا)

عدد الحصص: 10 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 1.5 ساعة

مدة التحضير: 1 ساعة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 453 سُعره لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 4530 سُعرة حرارية



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى للشؤون الأسرية بالشارقة - SCFA - Shj



فيلم الوصفة

المقادير:

- 1 كوب كزبرة مفرومة
- 1 كوب تمر هندي
- 1 كيس خبز عربي، مقطع على شكل مكعبات
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة
- 1 ملعقة طعام عصير ليمون
- 5 ملاعق كبيرة دبس رمان
- 2 كوب بذور رمان



- 2 كوب عدس أخضر
- 3 ملاعق طعام ملح
- 2 كوب معكرونة مسلوقة
- 1.2 لتر من الماء لسلق المعكرونة
- 1.5 لتر من الماء لسلق العدس
- ½ لتر من الماء
- ½ كوب زيت زيتون
- 2 بصلة متوسطة مقطعة لشرائح
- 2 فص ثوم مفروم

طريقة التحضير:

1. نسخن الفرن إلى 160 درجة مئوية.
2. يغسل العدس جيداً، ويسلق في 1.5 لتر من الماء مع 1 ملعقة طعام ملح لمدة نصف ساعة أو حتى ينضج، يصفى من الماء ويوضع جانباً.
3. في قدر كبير، نسلق المعكرونة ب 1 لتر من الماء، ونضيف 2 ملعقة طعام زيت زيتون و 1 ملعقة طعام ملح، ونتركها لمدة 12 دقيقة، ثم تصفى وتوضع جانباً.
4. نقلي شرائح البصل حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً، ثم نخرجه ونضعه على منديل ورقي حتى يتمص كل الزيت، ونضعه جانباً.
5. ثم نضع مقلاة على نار متوسطة ونضيف 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون ونقلّي الثوم المفروم حتى يصبح طرياً، ثم نضيف الكزبرة المفرومة على الثوم ونحرك، ثم يوضع جانباً.
6. ننقع التمر الهندي في الماء الساخن لمدة 20 دقيقة، ثم نصفيه ونضعه في وعاء نظيف، ونقوم بعصره جيداً ونضعه جانباً.
7. نحمص مكعبات الخبز في الفرن لمدة 12 دقيقة أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً، ونتركها جانباً.
8. في قدر نضع نصف لتر من الماء على نار متوسطة إلى عالية، وعندما يبدأ الماء في الغليان، نضيف العدس المسلوq والمعكرونة، ثم نضيف مستخلص الثوم الهندي ويحرك جيداً من حين لآخر لمدة 5-7 دقائق.
9. نضيف ملعقتين طعام زيت زيتون، ملعقة طعام ملح، مسحوق كمون، مسحوق كزبرة، عصير الليمون ودبس رمان. ونتركه يطهى لمدة 5 دقائق أخرى قبل إضافة الثوم المحمر والكزبرة، ونحركهم جيداً.
10. ثم نضعه في وعاء التقديم ونضيف على سطحه بذور الرمان والبصل المقلّي والخبز المحمص.

ساندويتش الحلوم المشوي والخضار

عدد الحصص: 2 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 7 دقائق

مدة التحضير: 20 دقيقة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 519 سُعرة لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 1038 سُعره حرارية



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - إدارة الشؤون الأسرية بالشارقة
SCFA - Shj



فيلم الوصفة

المقادير:

- ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- ½ ملعقة صغيرة صلصة حارة
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون
- 5 ملاعق طعام مايونيز قليل الدسم
- 3 ملاعق طعام صلصة بيستو حمراء
- 2 قطعة خبز برجر أسمر
- 1 كوب خس فريزيه

- 1 كوسا مقطعة على شكل حلقات
- 1 كوسا صغير مقطوع على شكل حلقات
- 3 حبات مشروم مقطعة الى شرائح
- 4 شرائح جبن حلومي قليل الدسم
- 1 ملعقة طعام خل بلسمي
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 1 رشة من مسحوق الفلفل الأبيض

طريقة التحضير:

1. نقع الخضار، باستثناء الخس، في الخل البلسمي، الملح، مسحوق الفلفل الأبيض، الأوريغانو المجفف، الصلصة الحارة وزيت الزيتون.
2. في مقلاة أو شواية كهربائية، نشوي سطح الخضار المتبل لمدة 7 دقائق، بعد ثم نشوي وجهي جينة الحلوم.
3. نقطع خبز البرجر الأسمر إلى شريحتين، نوزع الصلصة (انظر التعليمات أدناه لطريقة التحضير) على الخبز، ثم نحشوها بالخس، الخضروات المشوية، جينة الحلوم المشوية.

لصنع صلصة الساندويتش:

في وعاء صغير، نخلط المايونيز قليل الدسم وصلصة البيستو الحمراء بملعقة حتى يمتزجان جيداً.

متبل الشمندر مع خبز الثوم الأسمر

الكمية تكفي ل: 4 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 1 ساعة

مدة التحضير: 30 دقيقة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 682 سُعرة لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 2730 سُعرة حرارية



فيلم الوصفة



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion Dept.

إدارة التثقيف الصحي - SCFA - Shj
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

المقادير:

- 2 حبة شمندر متوسطة مقشرة ومسلوقة
- 1 كوب طحينية
- 4 ملاعق طعام عصير ليمون طازج
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 رشّة من مسحوق الفلفل الأبيض

لخبز الباجيت الأسمر المحمص بالثوم:

- 4 شرائح رقيقة من خبز الباجيت الأسمر
- ½ ملعقة صغيرة زعتر طازج مفروم ناعماً
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون

طريقة التحضير:

1. في قدر طهي، نسلق الشمندر على نار هادئة لمدة نصف ساعة، ثم يُرفع عن النار، يُصْفَى، ويُحفظ بارداً في ماء مثلج.
2. نهرس الشمندر حتى يصبح طرياً، ثم نضيف الطحينية، عصير الليمون، الملح ومسحوق الفلفل الأبيض ونستمر في الخلط والتحريك حتى يصبح القوام متماسك وطري حسب الطلب.
3. نضعه في طبق التقديم ونرش على وجهه زيت الزيتون.
4. يُزين ببذور الرمان الطازجة ويُقدم مع شرائح خبز الباجيت الأسمر المحمص بالثوم على الجانب.

لصنع رغيف خبز الباجيت الأسمر المحمص بالثوم:

1. في وعاء صغير، نخلط كل من زيت الزيتون، الزعتر والثوم.
2. نقوم بدهن خليط زيت الزيتون والزعتر والثوم على سطح شرائح الخبز باستخدام فرشاة المعجنات.
3. ثم نضع شرائح الخبز في الفرن أو مقلاة الشوي حتى تصبح ذهبية اللون ومحمصة.

رولات مسخن الدجاج

عدد الحصص: 10 أشخاص

إجمالي وقت الطهي: 1 ساعة

مدة التحضير: 1 ساعة

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 282 سُعره لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 2824 سُعرة حرارية



AL JAWAHER

الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



فيلم الوصفة

المقادير:

- 500 جرام فخذ أو صدر دجاج منزوع الجلد والعظام
- 2 ورق غار
- 2 بصلة حمراء متوسطة الحجم مقشرة (للغلي)
- 2 فص ثوم مقشر
- 5 حبات هيل
- 4 أكياس من خبز صاج
- 1 كوب زيت زيتون
- 2 بصلة حمراء متوسطة، مقطعة لشرائح رقيقة
- 4 ملاعق طعام مسحوق السماق
- 2 ملاعق صغيرة ملح
- 2 ملاعق صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود

طريقة التحضير:

1. نسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية.
2. نغسل الدجاج (الفخذ أو الصدر) جيداً، ثم في قدر نسلق الدجاج ونضيف عليه أوراق الغار، البصل، القرنفل وبذور الهيل، ونتركه ليغلي لمدة 20 دقيقة حتى ينضج تماماً، ثم يقطع الدجاج إلى قطع صغيرة.
3. نقطع خبز الصاج إلى 8 قطع مثلثات (مثل البيتزا) باستخدام سكين أو قطعة حادة ونضعه جانباً.
4. نضع زيت الزيتون في قدر على نار متوسطة، نقلي شرائح البصل الأحمر ونضيف مسحوق السماق عليه حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً قليلاً، ثم نضيف الدجاج المقطع، الملح ومسحوق الفلفل الأسود، ونقلب من حين لآخر لمدة 15 دقيقة.
5. نرفع القدر عن النار ونتركه جانباً ليبرد الدجاج تماماً قبل بدء عملية اللف.
6. نضع خبز الصاج على الطاولة ونبدأ بوضع الدجاج على الخبز (حوالي 20 جراماً من الحشوة لكل شريحة خبز) ونلفها.
7. نصف الخبز الملفوف في صينية وندهن سطحه بزيت الزيتون.
8. ندخل الصينية في الفرن لمدة 15 دقيقة لتحمير الوجه.
9. ثم نضعه لفائف المسخن في صحن التقديم، ويزين بمسحوق السماق والصنوبر حسب الرغبة.
10. يمكنك تقديمه مع الزبادي قليل الدسم والمخلل.

للتزين:
مسحوق السماق
صنوبر

للتغميس (اختياري):
1 كوب زبادي قليل الدسم
1 كوب مخلل مشكل



مهلبية بحليب اللوز (خالية من السكر والغلوتين ومن منتجات الألبان)

الكمية تكفي ل: 12 شخص

إجمالي وقت الطهي: 20 دقيقة

مدة التحضير: ساعتان

عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 38 سُعرة لكل حصة

إجمالي عدد السعرات الحرارية: 460 سُعرة حرارية



الجواهر
AL JAWAHER
مركز المناسبات والمؤتمرات
RECEPTION & CONVENTION CENTRE

بالتعاون مع



هلال الصحة
Health Crescent

الثقة في الصحة
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



فيلم الوصفة

المقادير:

- 1 ملعقة صغيرة من محلي ستيفيا
- 1 ملعقة صغيرة ملون طعام وردي
- 1 مغلف جيلاتين

للتزين:

- 1 ملعقة صغيرة بتلات الورد الجافة
- 1 ملعقة صغيرة فستق مطحون
- 1 ملعقة صغيرة من رقائق اللوز

- 4 أكواب من حليب اللوز غير المحلى
- 1 ملعقة صغيرة من محلي ستيفيا
- 4 ملاعق طعام دقيق الذرة
- 3 ملاعق طعام ماء
- 5 ملاعق صغيرة ماء ورد

جيلي الورد:

- 1 كوب ماء
- 1 ملعقة طعام ماء ورد

طريقة التحضير:

1. في قدر، نخلط حليب اللوز ومُحلي الستيفيا معًا، ونترك الحليب حتى يغلي.
2. في وعاء، نخفق دقيق الذرة مع الماء حتى يصبح المزيج طرياً، ثم نضيفه إلى الحليب المغلي ونحركهم على نار متوسطة لمدة 10-12 دقيقة حتى يتكاثف المزيج، ويصبح شبيه بقوام خليط الكيك، ثم نرفعه عن النار ونضيف ماء الورد إلى الخليط ونحركه.
3. بينما الخليط ساخناً نقوم بسكبه في أكواب سعة 100 مل، ثم نضعهم في الثلاجة لمدة ساعة إلى ساعتين حتى يبردون تمامًا.
4. بعد مرور ساعة أو ساعتين، نضيف طبقة رقيقة من جيلي الورد (انظر التعليمات أدناه) فوق المهلبية، ونرجع الأكواب مرة أخرى إلى الثلاجة لمدة نصف ساعة.
5. وبذلك تصبح أكواب المهلبية جاهزة للتقديم، ونزينهم بتلات الورد الجافة والفستق المطحون ورقائق اللوز.

لتحضير جيلي الورد:

1. نغلي الماء وماء الورد والستيفيا معًا.
2. نضيف لون الطعام الوردي ونقلب.
3. نضيف الجيلاتين المنقوع (انظر التعليمات أدناه) واستمر في التقليب حتى يذوب تمامًا.
4. يُرفَع عن النار ويترك لمدة 10 دقائق حتى يبرد.

لنقع ورقة الجيلاتين:

1. ننقع صفيحة الجيلاتين في ماء مثلج لمدة 5 دقائق، ثم نعصره من الماء ثم نضيفه إلى الخليط الساخن.
2. كبديل: نستخدم 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الجيلاتين المذاب في 1 ملعقة صغيرة من الماء ثم نضيفها إلى الخليط الساخن.

HealthPromotion التثقيف الصحي

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



العنوان



الإمارات العربية المتحدة
حكومة الشارقة
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
إدارة التثقيف الصحي

التواصل



+971. 6 506 5536
+971. 6 506 5695
P.O.Box 61161 shj

التواصل الإلكتروني



health.promotion.@scfa.shj.ae



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346