

FIVE ECONOMIC RECIPES FOR KETO DIET AND LYNCHBOX

Ingredients

Fat mold animal obesity

بيكينغ صودا

black pepper

salt

100 g qashqwan cheese

1/4 cup green onions

Half a red pepper

1/2 green pepper

3 chopped mushrooms

3 eggs

Recipe 5:

Baking Soda

black pepper

salt

10 black olives

100 g insoluble white cheese

2 eggs

Recipe 4:

Three cubes of qashqwan cheese or mozzarella

Baking Soda

black pepper

salt

75 g chicken lanchon

75 g lanchon turkey

2 eggs

Recipe 3:

Baking Soda

black pepper

salt

Half an onion.

1/4 carrot

Zucchini

2 eggs

Ingredients

The second recipe:

Baking Soda

black pepper

salt

1/4 cup green onions

1/2 cup parsley

3 eggs

Recipe 1:

Directions

The first recipe: In a bowl, put parsley, green onions, eggs, salt, black pepper and baking soda, then mix the ingredients together, after that we pour this mixture into the cupcake molds with buttering these molds beforehand. The second recipe: In a bowl, put grated zucchini, grated carrots, chopped onions, and also add eggs, salt and black pepper, then mix the ingredients together and finally add baking soda and mix. After that, we pour the mixture into the cupcake molds, buttering these molds beforehand. The third recipe: In a bowl, put chopped turkey luncheon, chopped chicken luncheon, salt, black pepper and eggs, then mix well and finally add baking soda, after that we pour the mixture into the cupcake molds with buttering these molds beforehand.

الوصفة الرابعة: في وعاء نضع جبنة بيضا، زيتون اسود، بيض وملح نقوم بخلط المكونات مع بعضها ثم نضيف بيكينج صودا ونخلط. بعد ذلك نضيف نسكب الخليط في قوالب الكب كيك مع دهن هذه القوالب بالزبدة مسبقا. بعد ذلك نقوم بوضع قوالب الكب كيك في الفرن على درجة حرارة 200 لمدة تتراوح بين خمس وعشر دقائق. الوصفة الخامسة: في مقلاة على النار نضع سمونة وبصل أخضر. نقوم بقلي البصل الأخضر قليلا ثم نضيف فليفلة خضرا مقطعة، فليفلة حمرا مقطعة وفطر مقطع، نقوم بقلي هذه المكونات مع بعضها. بعد ذلك نقوم بإزالة هذه الخضروات من على المقلاة. في زبدية نضع بيض، ملح، فلفل اسود وبيكينج صودا ثم نقوم بخلط المكونات مع بعضها، بعد ذلك نقوم بسكب البيض المخفوق في مقلاة على النار ونتركه حتى ينضج ثم نضيف الخضار وجبنة الفشقوان فوق البيض ونقوم بطوي البيض كما هو مبين في الفيديو ونتركه قليلا حتى تذوب الجبنة وهكذا يصبح جاهزا للتقديم.

C H E F O M A R

Bon Appetit!