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 حبنة بيضا، زيتون اسود، بيض وملح نقوم بخلط المكونات مع بعضها ثم نضيف بيكينغ 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 دقايق. الوصفة الخامسة: في مقلاة على النار نضع سمنة 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 وبيكينغ صودا ثم نقوم بخلط المكونات مع بعضها، بعد ذلك نقوم بسكب البيض المخفوق في مقلاة على النار ونتركه حتى ينضج ثم نضيف الخضار وجبنة القشقوان فوق البيض ونقوم بطوي البيض كما هو مبين في الفيديو ونتركه قيلا حتى تذوب الجبنة وهكذا يصبح جاهزا للتقديم.

C H E F O M A R

Bon Apetit!