



# جبين سوبريم النباتي المشوي

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية.
2. ضع 4 شرائح من الخبز. ادهن الوجه الخارجي من كل شريحة خبز بطبقة رقيقة من الزبدة أو السمن.
3. رش القليل من مسحوق الثوم على الوجه الخارجي لشرائح الخبز فوق الزبدة أو السمن. ستوضع جوانب الخبز هذه إلى الأسفل حتى تُشوى في المقلاة.
4. ضع شريحة من الجبن على الجانب الآخر من الخبز بدون مسحوق الثوم والزبدة أو السمن. أضف طبقاتٍ من أوراق السبانخ والفلفل والبصل على شريحتين من الخبز. وأضف الشريحة الثانية من الجبن. ضع فوقها قطعة أخرى من الخبز مع إبقاء مسحوق الثوم والزبدة أو السمن خارجًا.
5. سخن مقلاةً إلى درجة حرارة متوسطة إلى منخفضة. ضع الشطائر في المقلاة وغطها بطبق أو غطاء أو رقائق الألومنيوم.
6. سخّن الشطائر حتى يذوب الجبن ويتحمص الخبز، لمدة 2-3 دقائق. اقلبها وحمّص الجانب الآخر حتى يصبح ذهبيًا.

## الأدوات:

مقلاة متوسطة أو كبيرة الحجم

## أدوات الطهي:

سكين الطهي

سكين الزبدة

ملعقة مسطحة

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

- حبة فلفل رومي متوسطة الحجم (أحمر أو أصفر أو أخضر)  
مُقَطَّعة إلى شرائح  
نصف بصلة مقطّعة إلى شرائح  
4 شرائح من خبز القمح الكامل  
ربع ملعقة كبيرة من الزبدة أو السمن  
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم  
4 شرائح من جبنة الشيدر  
كوب من السبانخ الطازجة

## معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 370

إجمالي الدهون 13 جم

الصوديوم 660 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 40 جم

البروتين 23 جم