



أفافات الخضروات

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

الأدوات:
خلاط

أدوات الطهي:
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

قرص تورتيلا من القمح الكامل بحجم 8 بوصات
ملعقتان كبيرتان من جبنة الكريمة قليلة الدسم بدرجة حرارة الغرفة
ملعقة صغيرة من مسحوق البصل أو التوابل الإيطالية
كوب ونصف من الخضروات الطازجة (سبانخ مقطّعة أو
طماطم، جزر مبشور، خيار مقطّع إلى شرائح رقيقة إلخ)
ربع كوب جبن قليل الدسم مبشور، من أي نوع
ملعقة كبيرة من الأعشاب الطازجة من أي نوع (بقدونس،
شبت، كزبرة، إلخ)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي و الخضروات والأعشاب الطازجة، في حالة استخدامها.
2. ادهن جبنة الكريمة في طبقة متساوية حتى أطراف التورتيللا.
3. رشّ التوابل والخضروات بالتساوي فوق جبنة الكريمة وضع فوقها الجبن المبشور.
4. ابدأ بجانب واحد من التورتيللا، ولف التورتيللا بإحكام.
5. اقطع التورتيللا الملفوفة إلى شرائح دائرية بسماكة بوصة واحدة.

معلومات تغذية:

الصوديوم 340 ملجم	إجمالي الدهون 7 جم	السعرات الحرارية 170
	البروتين 8 جم	إجمالي الكربوهيدرات 20 جم