



## لُفافات الخضروات

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

### التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية والأعشاب الطازجة (في حالة استخدامها).
2. باستخدام سكين الزبدة، وزع 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. باستخدام سكين حادة، اقطع التورتيللا الملفوفة إلى شرائح دائرية بسماكة بوصة واحدة.

### الأدوات:

- لوح تقطيع
- فَتحاة علب
- مقلاة
- طبق لوضع الخضروات فيه

### أدوات الطهي:

- سكين الزبدة
- سكين حادة
- أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

### المكونات

- قرص من تورتيللا القمح الكامل
- ملعقتان كبيرتان من جبنة الكريمة قليلة الدسم تُذاب إلى درجة حرارة الغرفة
- ملعقة صغيرة من مسحوق البصل أو التوابل الإيطالية
- Celebrate Your Plate
- كوب ونصف من الخضروات الطازجة (سيانخ، طماطم، جزر، خيار، إلخ)، مقطعة إلى شرائح رقيقة أو مفرومة
- ربع كوب من الجبن قليل الدسم مبشور
- ملعقة كبيرة من الأعشاب الطازجة (بقونس، شبت، كزبرة، إلخ)

### معلومات تغذوية:

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