



الخضروات والتونة بالجبن الذائب

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

الأدوات:

بولة صغيرة
صينية خبز مسطحة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

المكونات

علبة بوزن 5 أونصات من التونة المعلبة بالماء، مُصفاة
ربع كوب كرفس (حوالي عود واحد)، مقطّع
بصلة خضراء مقطّعة إلى شرائح
نصف جزرة مبشورة
ملعقة كبيرة مايونيز خفيف
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
3 كعكات مافن إنجليزي بالقمح الكامل
نصف كوب من جبن الشيدر قليل الدسم مبشور

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية وأغطية العبوات.
2. في بولة صغيرة، اخلط التونة والكرفس والبصل الأخضر والجزر والمايونيز والفلفل.
3. غطي كل نصف كعكة مافن بمزيج التونة والجبن المبشور. ضعها على صينية خبز. اضبط الفرن على وضع الشوي، وضع صينية الخبز مع كعكات المافن الإنجليزي تحت الشواية لمدة 3 دقائق تقريباً، أو حتى ينوب الجبن.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 220 ملجم	إجمالي الدهون 3 جم	السرعات الحرارية 130
	البروتين 12 جم	إجمالي الكربوهيدرات 15 جم