



الخضروات والتونة بالجبن الذائب

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

التعليمات

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

الأدوات:

بولة صغيرة
صينية خبز مسطحة

أدوات الطهي:

ملقعة خلط
أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

علبة بوزن 5 أونصات من التونة المعلبة بالماء، مُصفاة
ربع كوب كرفس (حوالي عود واحد)، مقطّع
بصلة خضراء مقطعة إلى شرائح
نصف جزرة مبشورة
ملقعة كبيرة مايونيز خفيف
ربع ملقعة صغيرة من الفلفل الأسود
3 كعكات مافن إنجليزي بالقمح الكامل
نصف كوب من جبنة الشيدر المبشورة

معلومات تغذوية:

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