



شطائر زبدة الفول السوداني الطرية

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. افرد شرائح الخبز الأربعة باستخدام النشابة أو الكوب الكبير حتى تصبح مسطحة.
3. استخدم الكوب الكبير لتضغط على الطرف المفتوح للكوب في منتصف كل قطعة خبز حتى تشكل دائرة.
4. على إحدى شرائح الخبز، افرد زبدة الفول السوداني، أو زبدة الجوز، أو بديل زبدة الجوز.
5. رُص شرائح الموز فوق زبدة الفول السوداني في منتصف الخبز.
6. غط الموز بشريحة الخبز المستديرة الأخرى.
7. اضغط حافتي الخبز معًا. سيد الحواف بضغطها بالشوكة على طول حافة الخبز المستدير حتى تُضغط الحواف معًا بالكامل.

الأدوات: نشابة، وكوب كبير أو بولة صغيرة (عرضه 4 بوصات تقريباً)

أدوات الطهي: سكين، شوكة، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 4 شرائح من خبز القمح الكامل
- 4 ملاعق صغيرة زبدة فول سوداني أو زبدة (جوز أو بذور) موزة مُقطّعة إلى شرائح

معلومات تغذوية:

- السعرات الحرارية 180
- إجمالي الدهون 4 جم
- صوديوم 190 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 30 جم
- البروتين 6 جرام