



# أكياس رقائق الألومنيوم للسك والخضروات

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

## الأدوات:

لوح تقطيع  
رقائق ألومنيوم  
صينية خبز مسطحة

## أدوات الطهي:

سكين  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

أربع قطع من شرائح سمك بيضاء (البطي، سمك القد، الفرخ، إلخ) بوزن 4 أونصات (طازجة أو مجمدة)  
كوبان من مزيج الخضروات (طازجة أو مجمدة)، مقطعة إلى قطع بحجم نصف بوصة  
بصلة صغيرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة  
ملعقة صغيرة من عصير الليمون أو الليمون الطازج المقطع إلى شرائح رقيقة  
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم  
ملعقتان صغيرتان من التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate أو ملعقتان كبيرتان من التوابل الطازجة

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 450 درجة.
3. جهّز 4 قطع من رقائق الألومنيوم، بحجم حوالي 12 بوصة لكل قطعة وضعها على صينية الخبز المسطحة.
4. قسم الخضروات بالتساوي بين مربعات رقائق الألومنيوم الأربعة.
5. ضع شرائح السمك فوق الخضروات.
6. يُرش مسحوق الثوم والتوابل الإيطالية فوق السمك.
7. يُرش السمك بعصير الليمون (أو يوضع فوقه شريحة ليمون). قم بطي أطراف رقائق الألومنيوم معاً لتشكيل كيس محكم.
8. تُخبز الصينية لمدة 10 دقائق. عندما ينضج، يجب أن ينفثت السمك بسهولة باستخدام شوكة.

## معلومات تغذية:

الصوديوم 60 ملجم	إجمالي الدهون 2.5 جم	السرعات الحرارية 140
	البروتين 25 جم	إجمالي الكربوهيدرات 6 جم