



البروكلي المخبوز بالجبن المقرمش

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

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية خبز مسطحة

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة
ماسك طعام أو شوكتان للتحريك

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
رأسان كبيران من البروكلي، مقطعان إلى قطع صغيرة بحجم لقيمات
نصف كوب من البقسماط
نصف كوب جبن البارميزان المبشور
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. رش صينية الخبز المسطحة ببخاخ مانع للالتصاق.
4. ضع البروكلي المقطع على صينية خبز مسطحة. رشه بالزيت وقلبه مع مسحوق الثوم والبقسماط وجبن البارميزان.
5. ضع صينية الخبز المسطحة في الفرن واخبز الصينية ما بين 18-20 دقيقة، وقلّب المحتويات في منتصف عملية الخبز.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 190
إجمالي الدهون 11 جم
الصوديوم 270 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 18 جم
البروتين 8 جم