



أفافات الموز

عدد الحصص 1 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات:

لوح تقطيع
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

سكين

المكونات

قرص تورتيلا من القمح الكامل بحجم 8 بوصات
ملعقة كبيرة من زبدة المكسرات، من أي نوع
رشة من القرفة
موزة واحدة
ملعقة كبيرة من الزبيب
ملعقة كبيرة من المكسرات المقطّعة (اختياري)

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. ضع طبقة من زبدة الفول السوداني لتغطي التورتيلا، واترك مسافة بوصة واحدة عن الحواف.
3. رش فوقها الزبيب والمكسرات (في حالة استخدامها) والقرفة وضع الموزة في وسط التورتيلا.
4. لف التورتيلا بإحكام حول الموزة وقطعها إلى 8 شرائح.

معلومات تغذية:

السعرات الحرارية 360
إجمالي الكربوهيدرات 62 جم
إجمالي الدهون 12 جم
البروتين 9 جم
الصوديوم 380 ملجم