



لُفافات الموز

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

التعليمات

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

الأدوات:

لوح تقطيع

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

قرص من تورتيللا القمح الكامل
ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات
رشة من القرفة المطحونة
موزة واحدة
ملعقة كبيرة من الزبيب
ملعقة كبيرة من المكسرات غير المملحة، مقطّعة (اختياري)

معلومات تغذوية:

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