



بوكيت بيتا الدجاج الآسيوي

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، والخضروات، والفاكهة، وأدوات الطهي.
2. امزج جميع المكونات، باستثناء خبز البيتزا، في وعاء متوسط الحجم وحرك المزيج.
3. قسّم خليط الدجاج بالتساوي بين قطع خبز القمح الكامل الأربع.

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة متوسطة الحجم
ملعقة خلط

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

كوبان من الخضروات الورقية المبشورة
(الخنس الروماني، اللفت، إلخ)
كوب عنب (أحمر أو أخضر) بدون بذور، مقطّع إلى أنصاف
كوب دجاج، مطهي ومقطع
ثلث كوب من شعيرية تشاو مين المقرمشة
ثلث كوب من الجزر المبشور
ملعقتان كبيرتان من شرائح البصل الأخضر
ملعقتان كبيرتان صلصة أسبوية خفيفة
رغيفان من خبز القمح الكامل بيتزا، مُقطعان كلٍ إلى نصفين

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 250
إجمالي الدهون 6 جم
الصوديوم 300 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 27 جم
البروتين 23 جم