



بوكيت بيتا الدجاج الآسيوي

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

الأدوات:

لوح تقطيع
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
بولة متوسطة الحجم
ملعقة خلط

أدوات الطهي:

سكين

المكونات

كوبان من الخضروات الورقية المبشورة (الخس الروماني، اللفت، إلخ)
كوب عنب أحمر أو أخضر بدون بذور، مقطع إلى أنصاف
كوب من الدجاج المطهي، مقطع
ثلث كوب من شعيرية تشاو مين المقرمشة
ثلث كوب من الجزر المبشور
ملعقتان كبيرتان من البصل الأخضر مقطع إلى شرائح
ملعقتان كبيرتان صلصة أسبوية خفيفة
رغيفان من خبز القمح الكامل بيتا، مُقطعان كلٍّ إلى نصفين

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والخضروات والفاكهة وأدوات الطهي.
2. امزج جميع المكونات، باستثناء خبز البيتا، في وعاءٍ متوسط الحجم وحرك المزيج.
3. قسّم خليط الدجاج بالتساوي بين قطع خبز القمح الكامل الأربع.

معلومات تغذوية:

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