



فطيرة دجاج سريعة وسهلة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 40-50 دقيقة

التعليمات

الأدوات:

صينية خبز بسعة لترين
مقلاة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة مسطحة
ملعقة خلط

أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

لتحضير الحشوة

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
بصلة مقطعة

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف

فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم

ربع كوب من الدقيق

كوبان من الحليب قليل الدسم أو مرق (الدجاج أو الخضروات)

منخفض الصوديوم

عبوة 16 أونصة من خلطة الخضروات المجمدة

كوب دجاج، مطهي ومقطع

لتحضير طبقة التزيين

كوب من خلطة الخبز متعددة الاستخدامات*

نصف كوب من الحليب قليل الدسم

بيضة مخفوقة خففاً خفيفاً

* كوب من الدقيق، ملعقتان صغيرتان من البيكنج بودر، ثلاثة

أرباع ملعقة صغيرة من الملح

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 330

إجمالي الدهون 10 جم

الصوديوم 380 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 39 جم

البروتين 22 جرام