



# شطائر زبدة الفول السوداني الطرية

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات: نشابة، وكوب كبير أو بولة صغيرة (عرضه 4 بوصات تقريبًا)  
أدوات الطهي: سكين، شوكة، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

- 4 شرائح من خبز القمح الكامل
- 4 ملاعق صغيرة زبدة فول سوداني أو زبدة (جوز أو بذور)
- موزة مُقطّعة إلى شرائح

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. افرد شرائح الخبز الأربعة باستخدام النشابة أو الكوب الكبير حتى تصبح مسطحة.
3. استخدم الكوب الكبير لتضغط على الطرف المفتوح للكوب في منتصف كل قطعة خبز حتى تشكّل دائرة.
4. على إحدى شرائح الخبز، افرد زبدة الفول السوداني، أو زبدة الجوز، أو بديل زبدة الجوز.
5. رُص شرائح الموز فوق زبدة الفول السوداني في منتصف الخبز.
6. غطِ الموز بشريحة الخبز المستديرة الأخرى.
7. اضغط حافتي الخبز معًا. سد الحواف بضغطها بالشوكة على طول حافة الخبز المستدير حتى تُضغط الحواف معًا بالكامل.

### معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 180 إجمالي الدهون 4 جم الصوديوم 190 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 30 جم البروتين 6 جم