



فاصوليا خضراء بتوابل الرانش

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

التعليمات

الأدوات: رقائق ألومنيوم، صينية خبز مسطحة
أدوات الطهي: أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 425 درجة. ضع رقائق الألومنيوم في صينية خبز مسطحة كبيرة.
3. أضف الفاصوليا الخضراء إلى صينية الخبز المسطحة.
4. رَشها بتوابل الرانش، وعصير الليمون، والزيت، ثم قلبها برفق.
5. اشويها في الفرن لمدة 10 دقائق، بعد ذلك رشها بالجبن البارميزان، وأعدّها إلى الفرن.
6. اخبزها لمدة 2 إلى 4 دقائق أخرى، حتى يذوب الجبن.

المكونات

- 1 2/1 رطل فاصوليا خضراء طازجة، مع إزالة الأطراف
- 1 2/1 ملعقة كبيرة من توابل الرانش
- 1 2/1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون أو 1/2 ليمونة معصورة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- ملعقتان كبيرتان من جبن البارميزان المبشور

معلومات تغذوية:

- السعرات الحرارية 140
- إجمالي الدهون 8 جم
- الصوديوم 500 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 15 جم
- البروتين 5 جرام