



لحم الديك الرومي المقعد بالخس والطماطم (TBLT)

عدد الحصص 3 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات: بولة متوسطة الحجم
أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 2/1 2 كوب خس، وخضروات ورقية مقطّعة (مثل الخس الروماني، أو السلطة الخضراء، أو الكرنب الأجدد، أو السبانخ)
- 1 حبة طماطم صغيرة مقطّعة
- حبة فلفل رومي أخضر مقطّعة
- 1 حبة أفوكادو صغيرة مقطّعة
- 1 ملعقة كبيرة صلصة تتبيلة الرانش الخفيفة، أو 1 ملعقة كبيرة صلصة من اختيارك
- 6 شرائح لحم ديك رومي مقعد خالي من الدهون مطهي، أو 6 شرائح لانسون لحم ديك رومي
- 3 أقراص خبز تورتيلا القمح الكامل

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. في بولة متوسطة الحجم، أضف الخس، والطماطم، والفلفل الرومي الأخضر، والأفوكادو، وصلصة التتبيل. قلب الخليط حتى يمتزج.
3. أضف شريحتين من لحم الديك الرومي (المقعد أو اللانشون) إلى منتصف كل واحدة من التورتيا.
4. ضَع مقدارًا مناسبًا من مزيج الخس من البولة في منتصف كل تورتيا. لف التورتيا مثل البوريتو.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 280 إجمالي الدهون 12 جم الصوديوم 650 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 33 جم البروتين 12 جم