



شطيرة التونة بالتفاح

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة متوسطة الحجم
فتّاحة علب

أدوات الطهي:

سكين وملعقة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

نفّاحة

علبة من التونة أو الدجاج المعلب بالماء (بوزن 6.5 أونصة مُصفاة)

ربع كوب من الزبادي خالي الدسم بنكهة الفانيليا

ملعقة صغيرة من الخردل

ملعقة صغيرة من العسل

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة أو المافن الإنجليزي أو التورتيللا أو اللفافات أو البسكويت

أو أوراق الخس للتقديم

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والفاكهة.

2. قطع التفاح إلى قطع صغيرة.

3. صفي الماء من علبة التونة أو الدجاج.

4. أضف التونة والتفاح والزبادي والخردل والعسل إلى بولة متوسطة وقلّب المزيج.
5. ضع نصف كوب من خليط التونة على اختيارك من خبز الحبوب الكاملة أو الخس لتحضير شطيرة أو لفافة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 190 ملجم	إجمالي الدهون 2 جم	السعرات الحرارية 180
	البروتين 14 جم	إجمالي الكربوهيدرات 26 جم