



شطيرة التونة بالتفاح

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

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 وقَلِّب المزيج.
5. ضع نصف كوب من خليط التونة على اختيارك من خبز الحبوب الكاملة أو الخس لعمل شطيرة أو لفافة.

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة متوسطة الحجم
فتاحة علب

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
ملعقة خلط

المكونات

تفاحة
علبة بوزن 5 أونصة من التونة المعلبة بالماء
نصف كوب من زبادي الفانيليا قليل الدسم
ملعقة صغيرة من الخردل
ملعقة صغيرة من العسل
4 شرائح من الحبوب الكاملة: شرائح الخبز، الكعك الإنجليزي، التورتيلا، البسكويت، إلخ. أو 4 أوراق خس للتقديم

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 180
إجمالي الدهون 2 جم
صوديوم 190 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 26 جم
بروتين 14 جم