



# لفافة الديك الرومي والتوت البري

عدد الحصص 1 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. ضع التورتيتلا على طبق. ادهن جبنة الكريمة على التورتيتلا وزينها بالتوت المجفف وشرائح التفاح.
3. ضع لحم الديك الرومي فوق الحشوات. رش فوقها البصل الأحمر المقطّع. ضع فوقها السبانخ وأي طبقات تزيين أخرى.
4. لفها بإحكام، اطو الجانبين باتجاه الوسط بمقدار 2 بوصة لكل جانب. ثم أمسك بالجزء السفلي غير المحشو بالتورتيتلا ولفها إلى الأمام. تُقطع إلى أنصاف وتُقدّم.

## الأدوات:

لوح تقطيع

## أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

قرص كبير من تورتيتلا القمح الكامل  
ملعقتان كبيرتان من جبنة الكريمة قليلة الدسم  
ملعقتان كبيرتان من التوت البري المجفف قليل السكر  
نصف تفاحة، تُزال البذور وتقطع إلى شرائح رقيقة  
2 أونصة من شرائح صدر الديك الرومي المقطّع إلى شرائح مشوي بالفرن  
ملعقتان كبيرتان من البصل الأحمر المقطّع  
نصف كوب من براعم السبانخ الطازجة

## معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 380  
إجمالي الدهون 11 جم  
الصوديوم 920 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 59 جم  
البروتين 16 جم