



## لفافة الديك الرومي والتوت البري

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

### الأدوات:

لوح تقطيع  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

### أدوات الطهي:

سكين

## المكونات

أفافة تورتيلا كبيرة من القمح الكامل بحجم 8 بوصات  
ملعقتان كبيرتان من الجبنة الكريمة قليلة الدسم  
ملعقتان كبيرتان من التوت البري المجفف  
نصف تفاحة، تُزال البذور وتقطّع إلى شرائح بسماكة ثمن بوصة  
2 أونصة من لحم الديك الرومي المعلب المُقطّع إلى شرائح  
ملعقتان كبيرتان من البصل الأحمر المقطّع  
نصف كوب من براعم السبانخ الطازجة

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة والخضروات.
2. ضع التورتيتيلا على سطح نظيف.
3. ادهن الجبنة الكريمية على التورتيتيلا. ضع فوقها التوت المجفف وشرائح التفاح.
4. ضع لحم الديك الرومي فوق الحشوات. رش فوقها البصل الأحمر المقطّع. ضع فوقها السبانخ وأي طبقات تزيين أخرى.
5. لفها بإحكام على شكل أسطوانة، بدءًا من الأسفل مع ثني الجوانب بينما تواصل ذلك. تُقطع إلى أنصاف وتُقدّم.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 920 ملجم

إجمالي الدهون 11 جم

السرعات الحرارية 380

البروتين 16 جم

إجمالي الكربوهيدرات 59 جم