



برانش الخبز المحمص بالأفوكادو

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 3 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات: بولة صغيرة، صينية خبز مسطحة
أدوات الطهي: 2 شوكة، أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 1 حبة أفوكادو
- 1 حبة طماطم رومانية مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 8/1 ملعقة صغيرة ملح
- 8/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 2 شريحة من خبز القمح الكامل
- 2 شريحة جبن شيدر

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. أضف في بولة صغيرة الأفوكادو، ومكعبات الطماطم، والملح، والفلفل الأسود. اهرس الخليط بالشوكة.
3. شغل شواية الفرن. أضف الخبز إلى صينية الخبز المسطحة. حمّص الخبز تحت الشواية حتى يتحمص تمامًا. لاحظته بعناية، حيث يمكن أن يتحمص الخبز بسرعة.
4. أضف الجبن إلى الخبز ثم أعده إلى الفرن حتى يكتمل تحميص الخبز ويذوب الجبن.
5. وزع خليط الأفوكادو بالتساوي فوق الخبز المحمص والجبن باستخدام الشوكة.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 290 إجمالي الدهون 19 جم الصوديوم 460 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 23 جم البروتين 11 جم