



# برانش الخبز المحمص بالأفوكادو

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

## التعليمات

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

## المكونات

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. حمص 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.

- 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

## معلومات تغذوية:

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