



# شطيرة البيض والخضروات لوجبة الإفطار

عدد الحصص 1 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 23 دقيقة

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. سخن مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة. أضف الزيت إلى المقلاة. تطهى السبانخ والفلفل الرومي الأحمر بطريقة السوتيه لمدة 3 دقائق، أو حتى تذبل السبانخ.
3. يُرفع خليط الخضروات عن النار ويوضع في بولة متوسطة الحجم. اكسر البيض في بولة، واخفقه مع السبانخ والفلفل الرومي الأحمر والملح والفلفل الأسود.
4. اسكب خليط البيض في المقلاة وامزجه معًا لتشكيل قرص دائري صغير. تُغطى المقلاة ويُطهى المزيج لمدة 3 دقائق حتى يستقر خليط البيض في الأسفل.
5. إذا كنت تفضل شطيرة المافن المحمصة، ضع كعكة المافن الإنجليزي في محمصة الخبز للتسخين. استخدم ملعقة مسطحة لقلب البيض واتركه يطهى لمدة 3 دقائق إضافية حتى ينضج تمامًا.
6. ضع فطيرة البيض على المافن الإنجليزي وضع فوقها الجبن وشرائح الأفوكادو.

## الأدوات:

بولة متوسطة الحجم  
مقلاة غير لاصقة ذات غطاء

## أدوات الطهي:

مضرب خفق أو شوكة  
ملعقة مسطحة  
سكين  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي  
ربع كوب من السبانخ الطازجة، معبأة في كوب مدرّج  
ملعقتان كبيرتان من الفلفل الرومي الأحمر المقطع  
بيضة  
ملح حسب الرغبة  
فلفل أسود حسب الرغبة  
كعكة مافن إنجليزي بالقمح الكامل  
شريحة جبن قليل الدسم  
ربع ثمرة أفوكادو مُقطّعة إلى شرائح

## معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 330  
إجمالي الدهون 17 جم  
الصوديوم 520 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 32 جم  
بروتين 15 جم