



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

وصفة

ساندويش الديك الرومي



الأدوات:

ورق زبدة - شوكة - شواية (اختياري)



الكمية تكفي
لحصة واحدة



مدة التحضير
10 دقائق

1 شريحة متوسطة خبز ساور دوه مقسومة نصفين

أو 2 شريحة توست أسمر

1-2 شرائح الديك الرومي أو جبن حلوم

¼ حبة أفوكادو أو ملعقة كبيرة شرائح زيتون أو زيتون مهروس

2-3 حبات طماطم كرزي مقطع لأنصاف

المقادير



المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 1
حجم الحصة (163 غرام)

سعرة حرارية 230

كربوهيدرات (غ) 38

الألياف الغذائية (غ) 4

سكريات مضافة (غ) 0

بروتين (غ) 12

دهون (غ) 6

01 باستخدام الشوكة، اهرس الأفوكادو أو الزيتون على شريحة الخبز

02 قم بوضع المكونات بالترتيب بين شرائح الخبز وأغلقها

03 قم بلف الساندويش بقطعة ورق الزبدة وأغلقها بإحكام

04 ممكن تناولها باردة أو بعد تحميصها في الشواية



طريقة التحضير