



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
Center

وصفة

ساندويش تورتيلا بالبيض



الأدوات:

موقد نار - مقلاة - ملعقة خشب -
شواية (اختياري)



الكمية تكفي لحصة واحدة



مدة التحضير 10-15 دقيقة

- 1 حبة متوسطة تورتيلا كاملة النخالة
- 1 بيضة حجم وسط
- 1 شريحة جبن قليل الدسم
- 3-4 أوراق سبانخ مقطع شرائط

المقادير



01 في مقلاة متوسطة الحرارة،
نطبخ البيضة مع القليل
من الملح والزيت باستخدام
المعلقة الخشبية

02 نقوم بوضع البيضة
وشريحة الجبن وشرائط
السبانخ داخل خبزة التورتيلا
ونقوم بلفها جيدا

03 نقوم بتسخين الساندويش
بالشواية لضمان ذوبان
الجبن وطبخ السبانخ

ملاحظة: يمكن استبدال
السبانخ بأي نوع خضار
متوفر



طريقة التحضير

المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 1
حجم الحصة (121 غرام)

سعرة حرارية	250
كربوهيدرات (غ)	24
الألياف الغذائية (غ)	2
سكريات مضافة (غ)	0
بروتين (غ)	13
دهون (غ)	12



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

وصفة

فشار قليل السعرات



الأدوات:

كيس ورق - مايكروويف



الكمية تكفي

لشخص واحد



مدة التحضير

5 دقائق

- 2 ملعقة طعام حبوب الفشار
- بخاخ الزيت (كانولا او زبدة او زيت زيتون)
- ملح
- توابل حسب الرغبة

المقادير



المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 1
حجم الوصفة 25 جرام

80 سعرة حرارية

19 كربوهيدرات (غ)

4 الألياف الغذائية (غ)

0 سكريات مضافة (غ)

3 بروتين (غ)

1 دهون (غ)

01 في الكيس الورقي، أضف
حبوب الذرة، الزيت والملح
والتوابل و اخلط جيدا

02 اطو الكيس من الأعلى مرتين

03 ضعه في الميكروويف لمدة
تتراوح بين 1-2 دقيقة

04 توقف عندما يبدأ صوت
الفرقة بالتباطؤ



طريقة التحضير