



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

وصفة

ساندويش اللبنة



الأدوات:

محمصة (توست) - ورق زبدة -
شواية (اختياري)



الكمية تكفي
لحصة واحدة



مدة التحضير
10 دقائق

- 2 توست أسمر محمص
- 1 ملعقة كبيرة لبنة قليلة الدسم
- 3-2 شرائح طماطم
- ½ ملعقة كبيرة شرائح زيتون
- 3-2 أوراق خس أو جرجير

المقادير



المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 1
حجم الحصة (190 غرام)

سعرة حرارية	140
كربوهيدرات (غ)	17
الألياف الغذائية (غ)	2
سكريات مضافة (غ)	0
بروتين (غ)	7
دهون (غ)	5

- 01 قم بتحميم التوست الأسمر
- 02 قم بوضع المكونات بالترتيب بين شرائح التوست وأغلقها
- 03 قم بلف الساندويش بقطعة ورق الزبدة وأغلقها بإحكام
- 04 ممكن تناولها باردة أو بعد تحميمها في الشواية



طريقة التحضير