



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



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

وصفة

رقائق الكيل



مدة الطبخ
10 دقائق



الكمية تكفي
5



مدة التحضير
10 دقائق

- 1 ملعقة صغيرة ملح البحر
- إضافات حسب الرغبة: بودرة ثوم
- وبصل، فلفل أسود ناعم، كاري،
- أو خردل مطحون
- عدد 6 أوراق كبيرة من الكيل
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل تفاح

المقادير



01. يسخن الفرن على حرارة 180 °C.
02. تغسل أوراق الكيل جيدا، ثم تجفف وتقطع إلى حجم متوسط (تخلص من الساق السميك للكيل).

03. يضاف الزيت والملح والبهارات حسب الرغبة إلى أوراق الكيل.

04. تُوزع أوراق الكيل على صينية الخبز لتكون طبقة واحدة والتأكد من عدم تداخل الأوراق ببعضها.

05. تخبز أوراق الكيل لمدة 8 دقائق بالفرن ثم تقلب وتخبز لمدة 2-6 دقائق إضافية مع التحقق باستمرار للتأكد من عدم احتراقها.

06. تترك أوراق الكيل حتى تبرد لمدة 3-5 دقائق وتقدم في طبق.

*يمكن تخزين الرقائق في درجة حرارة الغرفة أو في الثلاجة في وعاء محكم لمدة 2-3 أيام.



طريقة التحضير

المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 5
حجم الحصة 3 أكواب (30 غرام)

سعرة حرارية	66
كربوهيدرات (غ)	2
الأياف الغذائية (غ)	1
سكريات مضافة (غ)	0
بروتين (غ)	1
دهون (غ)	6