



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

وصفة

بيتزا عالية البروتين



مدة الطبخ
8 دقائق



الكمية تكفي
لشخص واحد



مدة التحضير
10 دقائق

شريحة واحدة من خبز البروتين

2 ملعقة كبيرة صلصة بيتزا

30 غرام (2 ملعقة طعام كبيرة) من جبن مبشور قليل الدسم

فلفل بارد، بصل، مشروم حسب الرغبة

المقادير



01 يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية

02 تضاف صلصة الطماطم على خبزة البروتين

03 يوضع الجبن المبشور فوق الصلصة

04 تقطع الخضار إلى مكعبات صغيرة وتضاف فوق الجبن

05 نضع الخبزة بالفرن لمدة 8 دقائق أو حتى ذوبان الجبنة



طريقة التحضير

المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 1
حجم الحصة 1 بيتزا (144 غرام)

سعة حرارية 290

كربوهيدرات (غ) 21

الألياف الغذائية (غ) 7

سكريات مضافة (غ) 0

بروتين (غ) 24

دهون (غ) 15