

دجاج بالبروكلي في الفرن



إعداد

المكونات

1. توضع قطع الخبز المحمص والبروكلي في كيس الفرن. تضاف خلطة الدجاج بالكزبرة والثوم من ماجي. تخلط المكونات معاً
2. توضع صدور دجاج طرية من ساديا داخل كيس الفرن فوق البروكلي والخبز المحمص. يُضاف كوب واحد من الماء ورشة من الزيت. يُربط الكيس جيداً بالربطة المرفقة معه ويوضع بشكل منبسط في صينية الفرن.
3. تُدخل الصينية إلى فرن محمى مسبقاً على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٥٠ دقيقة. تُخرج الصينية من الفرن ويُقصر الكيس بحذر ويُفرد جيداً من الأطراف. تُرش الجبنة ويُدخل من جديد إلى الفرن لمدة ٥ دقائق كي تذوب الجبنة. تُخرج صدور الدجاج من الكيس وتُقدّم مع السلطة.

- أكواب خبز محمص
- متوسط زهيرات بروكولي
- مغلف ® خلطة الدجاج بالكزبرة والثوم من ماجي
- كوب ماء
- كيس صدر الدجاج مقطع
- م ك زيت الذرة
- غ جبنة شيدر

50 الدقائق Ⓛ

أشخاص 6 ⊕

22.74 غ	الكربوهيدرات
403.61 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
25.73 غ	الدهون
84.2 غ	الأساسية
20.93 غ	بروتين
84.6 غ	الدهون المشبعة
635.17 مغ	صوديوم
635.17 مغ	السكريات