

موزات مشوية مع الخضار



إعداد

المكونات

1. توضع كل المكونات في كيس الفرن.
2. تُضاف خلطة الدجاج بالكزبرة والثوم من ماجي ويُقفل الكيس الآمن الاستخدام بواسطة الربطة الحمراء.
3. يوضع الكيس في الفرن وتُخبز المكونات لمدة 40 دقيقة ثم تُقدّم.

- غ لحم البقر قليل الدهن المقطع إلى شرائح ستيك رفيعة
- متوسط بصل، مقطّع ناعماً
- فصوص ثوم، مقطّعاً ناعماً
- كبير بطاطا
- غ زهيرات بروكولي
- مغلف ® خلطة الدجاج بالكزبرة والثوم من ماجي
- م ك خل بلسميك

40 الدقائق ⌚

6 أشخاص ⊕

17.46 غ	الكربوهيدرات
292.18 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
10.52 غ	الدهون
24.2 غ	الأساسية
30.63 غ	بروتين
61.3 غ	الدهون المشبعة
69.25 مغ	صوديوم
26.2 غ	السكريات