

## طاجن لسان عصفور بقطع الفراخ



## إعداد

## المكونات

1. شوي لسان العصفور في الزبدة على النار وضعيه في برام الفرن .
2. تبلي الفراخ الفلفل وضيفهم على لسان العصفور .
3. ذوبي 2 مكعب مرقة دجاج ماجي في لتر ماء مغلي وضيفي المرقة على لسان العصفور ودخلي البرام في الفرن لمدة 25 دقيقة حتى ينضج .

- غ سباجيتي
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- مل ماء
- غ صدور الدجاج المقطعة
- م ك زبدة بدون ملح
- رشة فلفل أسود مطحون

36 الدقائق ⌚

6 حصص ⊕

62.77 غ	الكربوهيدرات
402.01 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
87.6 غ	الدهون
88.2 غ	الأساسية
20.47 غ	بروتين
3.3 غ	الدهون المشبعة
664.3 مغ	صوديوم
96.4 غ	السكريات