

مصاصات لوز الدجاج



إعداد

1. اخلطي مغلف ماجي خلطة الشاورما مع الزبادي والزيت والبصل المبشور والكزبرة الخضراء واللوز مع نص كمية البقسماط وضعيهم على الفراخ .
2. شكلي الفراخ علي شكل كرات تغطي بالبيض والبقسماط وتترك في الثلاجة لمدة ساعتين .
3. ضعي الفراخ على ورق زبدة او فويل في صينية بالفرن لمدة 20 دقيقة على حرارة 200 درجة مئوية .
4. لسهولة الاكل ممكن اضافة خلة على كل واحدة من كرات الفراخ .

المكونات

- غ صدور الدجاج
- صغير بصل، مقطّع ناعماً
- 1/4 4/1 كوب لوز
- 1/2 2/1 كوب كعك مطحون
- قطعة بيض مخفوق جيداً
- م.ص أوراق الكزبرة المقطعة
- مغلف خلطة الشاورما من ماجي®
- كوب لبن الزبادي
- م.ص زيت الذرة

40 الدقائق Ⓛ

6 حصص ⊕

11.85 غ	الكربوهيدرات
280.03 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
10.24 غ	الدهون
24.1 غ	الأساسية
35.45 غ	بروتين
6.2 غ	الدهون المشبعة
132.79 مغ	صوديوم
93.2 غ	السكريات