



سمك مشوي



إعداد

المكونات

1. في وعاء كبير، تُوضع مكعبات السمك مع تتبيلة المشويات من ماجي® وزيت الزيتون وعصير الليمون ثم تُخلط جيداً.
2. لتحضير الكباب، تُوضع مكعبات السمك في أسياخ الشوي. ثم تُشوى على الشواية أو في مقلاة الشواء لمدة 5-10 دقائق.
3. تُقدم مع الأرز، الخبز أو سلطة مع قطع الليمون.

- قطع فيليه سمك أبيض
- غ تتبيلة المشويات من ماجي®
- م ك زيت الذرة
- م ك عصير الليمون الحامض

20 الدقائق ⌚

12 حصص ⊕

79.2 غ	الكربوهيدرات
893.4 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
56.75 غ	الدهون
93.0 غ	الأساسية
93.44 غ	بروتين
10.5 غ	الدهون المشبعة
3480.69 مغ	صوديوم
55.0 غ	السكريات