



عرايس لحمة



إعداد

1. في وعاء كبير، تُوضع اللحمة مع تتبيلة المشويات من ماجي® والطماطم والفلفل ثم تُخلط جيداً وتُقسم إلى 6 كرات.
2. تُوضع أرغفة الخبز على سطح نظيف وتُفتح ثم تُفرد كرات اللحمة بشكل متساوٍ داخلها بسماكة 5 سم لكل منها مع التأكد أن اللحمة إلتصقت جيداً بالخبز من الجهتين.
3. تُدهن حبات الخبز بزيت الزيتون ثم تُشوى على الشواية أو في مقلاة الشوي على الطرفين حتى يصبح الخبز ذهبياً. ثم تُقطع إلى مثلثات وتُقدم مع الزبادي.

المكونات

- غ لحم غنم مفروم
- غ تتبيلة المشويات من ماجي®
- متوسط طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- متوسط فلفل أخضر
- قطع الخبز والبيتا والقمح الكامل
- م ك زيت الذرة

25 الدقائق ⌚

6 حصص ⊕

60.22 غ	الكربوهيدرات
476.88 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
75.8 غ	الدهون
6.7 غ	الأساسية
43.59 غ	بروتين
24.2 غ	الدهون المشبعة
677.78 مغ	صوديوم
37.4 غ	السكريات