

خلطة البطاطس في الصينية



إعداد

1. توضع شرائح البطاطس، الطماطم والبصل في صينية
2. تضاف خلطة صينية البطاطس من ماجي®
3. يخلط 500 مل ماء مع معجون الطماطم ويوضع فوق البطاطس، يرش الزيت، تغطى وتوضع في الفرن لمدة 20-30 دقيقة حتى تطهى البطاطس.
4. يمكن إضافة الدجاج عند إعداد الصينية لوجبة متكاملة وتقديمها مع خبز أو أرز.

المكونات

- غ بطاطا
- غ طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- غ بصل، مقطّع ناعماً
- مغلف خلطة صينية البطاطس من ماجي®
- مل ماء
- م ك صلصة الطماطم
- م ك زيت الذرة

30 الدقائق ⌚

4 ╕

45.99 غ	الكربوهيدرات
298.73 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
11.26 غ	الدهون
08.7 غ	الأساسية
44.6 غ	بروتين
98.0 غ	الدهون المشبعة
49.33 مغ	صوديوم
11.02 غ	السكريات