

سلطة البطاطس

المكونات لكل حصتين

- ٥٠٠ جم سلطة بطاطس بالمايونيز ✓
- ٢ بيض مسلوق ✓
- ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) خردل ✓
- ١ بصلة مفروم (١٠٠ جم) متوسط الحجم ✓
- ١ ملعقة كبيرة (١٥ جم) سكر ✓
- ٤ مكيال فريزوبين بروتين ✓
- ملح وفلفل حسب ذوقك ✓

التحضير

١. افرم البيض المسلوق
 ٢. قلب البصل والخردل والسكر ومسحوق الفريزوبين في وعاء
 ٣. يضاف البيض المفروم ويتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة
- بعد ذلك يخلط كل شيء مع سلطة البطاطس مع التحريك جيداً



نصيحة:
اضف اعواد
البقدونس
للسلطة ن اجل
مذاق افضل

الطبق ذاته



مع فريزوبين بروتين



طاقة

٣٨٤ سعر حراري

طاقة

٤٢٨ سعر حراري

بروتين

١٣ جرام

بروتين

٢٣ جرام

دهون

١٦ جرام

دهون

١٦ جرام

نشويات

٤٤ جرام

نشويات

٤٤ جرام

الياف

٦ جرام

الياف

٦ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة