

ساندویچ مرغ با پنیر



نمایش تصویر



نمایش تصویر

تهیه، طبخ، عکس و برنامه نویسی کامپیوتری تقدیمی است از :
خانم شهلا آقا محمد صادق حریر فروش و آقای مرتضی مقیم اسلام

ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



با این مقدار مواد لازم
به اندازه شش ساندویچ بزرگ از
”ساندویچ مرغ با پنیر“
خواهیم داشت.

یک چهارم
قاشق چایخوری
زعفران
نمایش تصویر

نصف فنجان
روغن
نمایش تصویر

چهار عدد
متوسط
گوجه فرنگی
نمایش تصویر

۱۵۰ گرم
کاهو
نمایش تصویر

شش عدد
پنیر ورقه ای
نمایش تصویر

چهار عدد
پیاز
نمایش تصویر

شش عدد بزرگ
نان ساندویچی
نمایش تصویر

دو عدد
سینه کامل مرغ
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



چهار عدد گوجه فرنگی متوسط
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



نصف فنجان روغن
حدود ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



شش عدد نان ساندویچی بزرگ (مگ دونالد)
جمعاً حدود ۴۵۰ گرم

نان در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



شش عدد پنیر ورقه ای
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر

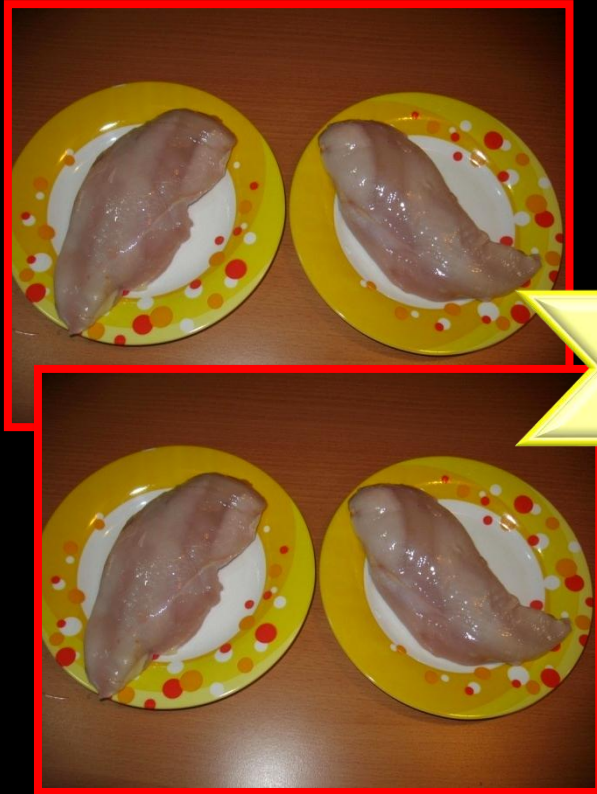


چهار عدد پیاز متوسط
جمعاً معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



دو عدد سینه کامل مرغ معادل دو کاسه
ماست خوری سرپر سینه خرد کرده
معادل ۸۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



۱۵۰ گرم کاهو پاک کرده

معادل ده برگ کاهو

کاهو خرد شده در یک بشقاب خورش خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



دو عدد سینه کامل مرغ را با دو پیاز متوسط و کمی نمک، آبپز می کنیم. تا مرغ پخته شود و آب آن نیز بخار شده، به خورد مرغ برود. سپس پیاز پخته شده را دور می ریزیم و مرغ پخته شده را خرد می کنیم.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



دو عدد پیاز را با نصف فنجان روغن سرخ می کنیم. سپس مرغ خرد شده و زعفران آب کرده را اضافه می کنیم. تفت می دهیم.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



نان ساندویچی های گرد بزرگ را برش داده، لای هر کدام یک عدد پنیر ورقه ای، مرغ تفت داده شده، گوجه فرنگی و کاهو خرد شده قرار می دهیم. ساندویچ مرغ و پنیر آماده می باشد.

نوش جان



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

کالری غذا

کالری موجود در ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر



مقدار کالری موجود در یک ساندویچ بزرگ مرغ با پنیر
۶۲۰ کیلو کالری می باشد.

ساندویچ در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

مواد لازم

ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



با این مقدار مواد لازم
به اندازه ۸ ساندویچ کوچک از
”ساندویچ مرغ با پنیر“
خواهیم داشت.

یک چهارم
قاشق چایخوری
زعفران
نمایش تصویر

نصف فنجان
روغن
نمایش تصویر

سه عدد
متوسط
گوجه فرنگی
نمایش تصویر

هشت عدد
پنیر ورقه ای
نمایش تصویر

چهار عدد
پیاز
نمایش تصویر

هشت عدد کوچک
نان ساندویچی
نمایش تصویر

دو عدد
سینه کامل مرغ
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



سه عدد گوجه فرنگی متوسط
یا دو عدد گوجه فرنگی بزرگ
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



نصف فنجان روغن
حدود ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



هشت عدد نان ساندویچی کوچک (نان گرد یا دراز)
جمعاً حدود ۳۵۰ گرم

نان در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ با پنیر

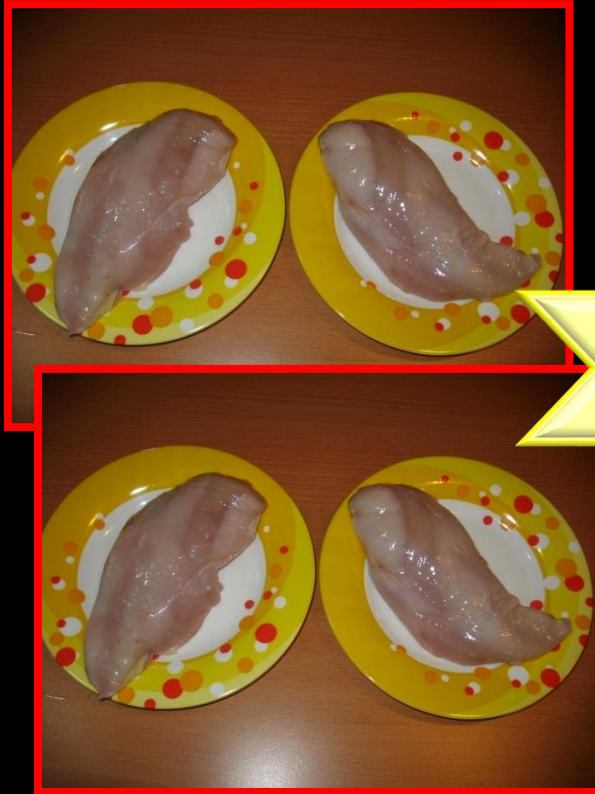


هشت عدد پنیر ورقه ای
جمعاً معادل ۱۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



دو عدد سینه کامل مرغ معادل دو کاسه
ماست خوری سرپر سینه خرد کرده
معادل ۸۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



چهار عدد پیاز متوسط
جمعاً معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



دو عدد سینه کامل مرغ را با دو پیاز متوسط و کمی نمک، آبپز می کنیم. تا مرغ پخته شود و آب آن نیز بخار شده، به خورد مرغ برود. سپس پیاز پخته شده را دور می ریزیم و مرغ پخته شده را خرد می کنیم.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



دو عدد پیاز را با نصف فنجان روغن سرخ می کنیم. سپس مرغ خرد شده و زعفران آب کرده را اضافه می کنیم. تفت می دهیم.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



نان ساندویچی های کوچک را برش داده، لای هر کدام یک عدد پنیر ورقه ای، مرغ تفت داده شده و گوجه فرنگی لغزه شده قرار می دهیم. ساندویچ مرغ و پنیر آماده می باشد.

نوش جان

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

کالری غذا

کالری موجود در ساندویچ کوچک مرغ با پنیر



مقدار کالری موجود در یک ساندویچ کوچک مرغ با پنیر
۴۶۵ کیلو کالری می باشد.
ساندویچ در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

مواد لازم