

# ساندویچ همبرگر

ساندویچ کوچک



نمایش تصویر

ساندویچ بزرگ



نمایش تصویر

خروج

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

# ساندویچ بزرگ همبرگر



خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ همبرگر



با این مقدار مواد لازم  
به اندازه ۵ ساندویچ بزرگ از  
”ساندویچ همبرگر“  
خواهیم داشت.

چهار عدد  
متوسط

گوجه فرنگی

نمایش تصویر

پنج عدد بزرگ

نان ساندویچی

نمایش تصویر

نصف فنجان

روغن

نمایش تصویر

۱۵۰ گرم

کاهو

نمایش تصویر

یک بسته پنج تایی

همبرگر آماده طبخ

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

طرز تهیه



مواد لازم برای ساندویچ بزرگ همبرگر



چهار عدد گوجه فرنگی متوسط  
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ همبرگر



نصف فنجان روغن  
حدود ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ همبرگر



پنج عدد نان ساندویچی گرد بزرگ (مگ دونالد)  
جمعاً حدود ۳۵۰ گرم

نان در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ همبرگر



یک بسته پنج تایی همبرگر آماده طبخ  
جمعاً معادل ۵۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ همبرگر



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 همبرگر



همبرگر آماده طبخ را در روغن داغ شده سرخ کرده، همراه کاهو خرد شده، و گوجه فرنگی لغزه شده، لای نان ساندویچی گرد بزرگ (مگ دونالد) قرار می دهیم. ساندویچ آماده می باشد.

### نوش جان



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

کالری غذا

## کالری موجود در ساندویچ بزرگ همبرگر



مقدار کالری موجود در  
یک ساندویچ بزرگ  
همبرگر  
(با نان مگ دونالد)  
**۴۳۰ کیلو کالری**  
می باشد.  
ساندویچ در یک بشقاب میوه  
خوری قرار دارد.



خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

مواد لازم



# ساندویچ کوچک همبرگر

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

مواد لازم



# مواد لازم برای ساندویچ کوچک همبرگر



با این مقدار مواد لازم  
به اندازه ۵ ساندویچ کوچک از  
"ساندویچ همبرگر"  
خواهیم داشت.

نصف فنجان

**روغن**

نمایش تصویر

پنج عدد کوچک

**نان ساندویچی**

نمایش تصویر

دو عدد متوسط

**گوجه فرنگی**

نمایش تصویر

یک بسته پنج تایی

**همبرگر آماده طبخ**

نمایش تصویر

شش برگ

**کاهو**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

طرز تهیه



مواد لازم برای ساندویچ کوچک همبرگر



دو عدد گوجه فرنگی متوسط  
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک همبرگر



نصف فنجان روغن

حدود ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک همبرگر



پنج عدد نان ساندویچی کوچک  
جمعاً حدود ۲۵۰ گرم  
نان در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک همبرگر



یک بسته پنج تایی همبرگر آماده طبخ  
جمعاً معادل ۵۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای ساندویچ کوچک همبرگر



صد گرم کاهو پاک کرده

معادل شش برگ کاهو

کاهو خرد شده در یک بشقاب خورش خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه ساندویچ کوچک همبرگر



همبرگر آماده طبخ را در روغن داغ شده سرخ کرده، همراه کاهو خرد شده، و گوجه فرنگی لغزه شده، لای نان ساندویچی گرد کوچک قرار می دهیم. ساندویچ آماده می باشد.

### نوش جان



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

کالری غذا

# کالری موجود در ساندویچ کوچک همبرگر



مقدار کالری موجود در یک ساندویچ کوچک همبرگر با پنیر

**۳۱۰ کیلو کالری** می باشد.

ساندویچ در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

مواد لازم