

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

ساندویچ سوپیس هات داگ

ساندویچ بزرگ



نمایش تصویر

ساندویچ کوچک



نمایش تصویر

خروج



Pmdirin.com

ساندویچ بزرگ هات داگ



خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ هات داگ



با این مقدار مواد لازم
به اندازه ۶ ساندویچ بزرگ از
”ساندویچ هات داگ“
خواهیم داشت.

صد گرم
خیارشور
نمایش تصویر

سه قاشق غذاخوری
روغن
نمایش تصویر

چهار عدد
متوسط

گوجه فرنگی
نمایش تصویر

شش عدد
سوسیس
هات داگ
نمایش تصویر

۱۵۰ گرم
کاهو
نمایش تصویر

شش عدد بزرگ

نان ساندویچی
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ هات داگ



چهار عدد گوجه فرنگی متوسط
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ هات داگ



سه قاشق غذاخوری روغن
حدود ۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ هات داگ



شش عدد نان ساندویچی بزرگ
جمعاً حدود ۷۵۰ گرم
نان در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ هات داگ



شش عدد سوسیس هات داگ
جمعاً معادل ۸۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ هات داگ



شش عدد خیار شور متوسط
جمعاً معادل صد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ بزرگ هات داگ



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 هات داگ



سوسیسها را برش داده، در روغن سرخ می کنیم. سپس لای هر نان ساندویچی بزرگ، یک عدد سوسیس سرخ شده، یک عدد خیار شور لغزه شده، گوجه فرنگی و کاهو خرد شده قرار می دهیم. ساندویچ آماده می باشد. در صورت دلخواه می توان آن را با کمی سس

میل نمود. نوش جان

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

کالری غذا

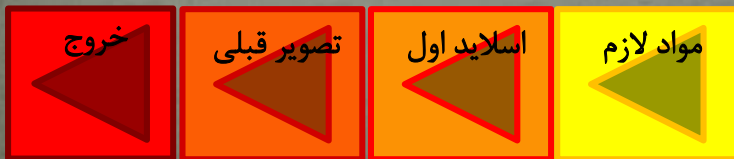
کالری موجود در ساندویچ بزرگ هات داگ



مقدار کالری موجود در یک ساندویچ بزرگ هات داگ

۷۱۰ کیلو کالری می باشد.

ساندویچ در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.





- خروج
- تصویر قبلی
- اسلاید اول
- کالری غذا
- مواد لازم

مواد لازم برای ساندویچ کوچک هات داگ



با این مقدار مواد لازم
به اندازه ۶ ساندویچ کوچک از
”ساندویچ هات داگ“
خواهیم داشت.

دو قاشق غذاخوری

روغن

نمایش تصویر

دو عدد
متوسط

گوجه فرنگی

نمایش تصویر

سه عدد

**سوسیس
هات داگ**

نمایش تصویر

شش عدد کوچک

نان ساندویچی

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای ساندویچ کوچک هات داگ



دو عدد گوجه فرنگی متوسط
معادل ۱۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک هات داگ



دو قاشق غذاخوری روغن
حدود ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک هات داگ



شش عدد نان ساندویچی کوچک
جمعاً معادل ۳۰۰ گرم
نان در یک بشقاب میوه خوری قرار دارد.

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ساندویچ کوچک هات داگ

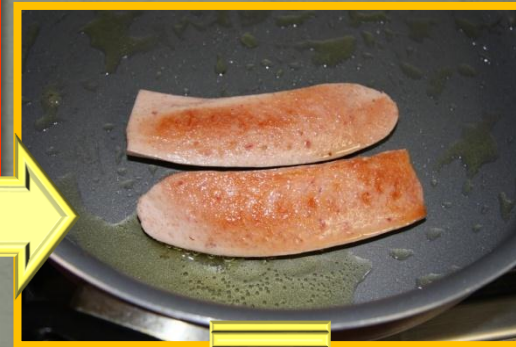


سه عدد سوسیس هات داگ
جمعاً معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه ساندویچ کوچک هات داگ



نصف سوسیس هات داگ را برداشته، آن را به دو نیم می کنیم. سپس آن را با روغن سرخ کرده، لای یک نان ساندویچی کوچک قرار می دهیم. در صورت دلخواه می توان ساندویچ را با گوجه فرنگی لغزه شده، کاهو خرد شده و یا خیارشور میل نمود.

نوش جان

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم

کالری غذا

کالری موجود در ساندویچ کوچک هات داگ



مقدار کالری موجود
در یک ساندویچ
کوچک هات داگ
۳۱۰ کیلو کالری
می باشد.

ساندویچ در یک بشقاب میوه
خوری قرار دارد.



خروج

تصویر قبلی

اسلاید اول

مواد لازم