



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

وصفة

# بيتزا عالية البروتين



مدة الطبخ  
8 دقائق



الكمية تكفي  
لشخص واحد



مدة التحضير  
10 دقائق

شريحة واحدة من خبز البروتين

2 ملعقة كبيرة صلصة بيتزا

30 غرام (2 ملعقة طعام كبيرة) من جبن مبشور قليل الدسم

فلفل بارد، بصل، مشروم حسب الرغبة

## المقادير



01  يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية

02  تضاف صلصة الطماطم على خبزة البروتين

03  يوضع الجبن المبشور فوق الصلصة

04  تقطع الخضار إلى مكعبات صغيرة وتضاف فوق الجبن

05  نضع الخبزة بالفرن لمدة 8 دقائق أو حتى ذوبان الجبنة



## طريقة التحضير

## المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 1  
حجم الحصة 1 بيتزا (144 غرام)

سعة حرارية 290

كربوهيدرات (غ) 21

الألياف الغذائية (غ) 7

سكريات مضافة (غ) 0

بروتين (غ) 24

دهون (غ) 15