

ساندویچ بدون نان

ابتدا سینه مرغ را پخته و آن را به قطعات مکعبی کوچک ریز کنید.



مواد لازم:

سینه مرغ = 100 گرم
 کرفس = یک چهارم پیمانه
 مغز گردو = 5 عدد
 پیاز = 1 قاشق غذاخوری
 مایونز کم چرب = 1 قاشق غذاخوری
 پودر کاری = یک دوم قاشق چایخوری
 نمک = یک چهارم قاشق غذاخوری
 کاهو = 3 یا 4 برگ

طرز تهیه:

* ابتدا سینه مرغ را پخته و آن را به قطعات مکعبی کوچک ریز کنید.
 * سپس مغز گردوها را خرد کرده و با بقیه مواد در یک کاسه مخلوط کنید. مخلوط کردن را برای مدت بیشتری ادامه دهید تا مواد به خوبی با هم مخلوط شوند و منظره ای کاملاً یک دست ایجاد کنند.
 * برگ های کاهو را روی یک سطح مسطح قرار دهید طوری که دو طرف برگ روی هم بیفتند و پوششی برای مواد شما ایجاد کند.
 * مواد را طوری داخل برگ کاهو بریزید که از یک لبه برگ به مقدار 2 تا 3 سانتی متر فاصله داشته باشد. این قسمت از برگ را می توانید روی مواد برگردانید و با استفاده از خلال دندان در محل خود ثابت کنید.
 ساندویچ سالاد مرغ با برگ کاهو یک وعده غذایی مناسب برای ناهار است. برگ کاهو در واقع در اینجا جایگزین نان شده است تا به کسانی که می خواهند در رژیم غذایی خود از کالری کمتری استفاده کنند کمک کند.
 کاهو به هضم غذا کمک می کند و باعث حفظ سلامتی کبد می شود. به عنوان یک قانون کلی هرچه برگ کاهو سبزتر باشد ارزش تغذیه ای آن بالاتر است.
 کاهو منبع خوبی از ریبوفلاوین، ویتامین B6، کلسیم، منیزیم، فسفر و مس است. به علاوه فیبر، ویتامین A، ویتامین C، ویتامین K، تیامین، فولات، آهن، پتاسیم و منگنز نیز در آن یافت می شود. از بین ویتامین ها بیشترین مقدار به ویتامین A اختصاص دارد.
 کالری موجود در یک برگ خارجی کاهو که حدوداً 28 گرم وزن داشته باشد 4/8 است که بیشتر انرژی آن از کربوهیدرات ها حاصل می شود.
 همچنین بیشترین ماده معدنی که در این برگ کاهو وجود دارد پتاسیم است که 69/2 درصد از کل مواد معدنی موجود در برگ کاهو را تشکیل می دهد.
 گردو به غذا طعم جدیدی می دهد که هر کسی انتظار آن را ندارد.
 همچنین می توانید در مخلوط خود از هویج یا فلفل دلمه نیز استفاده کنید.
 غذایی که امروز معرفی کردیم حاوی 303 کالری است و دارای 23 گرم چربی، 22 گرم پروتئین، 6 گرم کربوهیدرات، 3 گرم فیبر، 54 میلی گرم کلسترول و 164 میلی گرم سدیم می باشد.