

ساندویچ پنیر گریل شده

طرز تهیه ساندویچ پنیر گریل شده

طرز تهیه ساندویچ پنیر گریل شده

زمان آماده سازی : 5 دقیقه

زمان پخت : 15 دقیقه

مواد لازم:

4 اسلایس نان سفید

2 اسلایس پنیر چدار

کره به مقدار کافی

طرز تهیه:

یک ظرف سوپ خوری را مقداری گرم کنید... یک طرف نان را به کره آغشته کنید. نان را از طرفی که به کره آغشته کردید روی ظرف قرار دهید و روی آن یک لایه پنیر چدار قرار دهید. یک لایه دیگر از نان را به کره آغشته کنید (فقط یک طرف آن) و به طوری که آن سمت بالا قرار دارد روی لایه قبلی بگذارید. داخل فر قرار داده و آنرا تا موقعی که رنگ آن قهوه ای روشن شد ادامه دهید سپس آنرا برگردانید. تا پنیر ذوب شود اجازه دهید در گریل بماند.

همین فرآیند را برای مواد باقی مانده هم تکرار کنید.

نکته:

فویل آلومینیوم می تواند کمک کند که غذا مرطوب بماند و پخت یک دست انجام شود و همچنین تمیز کردن ظروف آسان تر می شود.

اطلاعات سلامتی : : 400 کالری؛ 28.3 گرم چربی؛ 25.7 گرم کربوهیدرات؛ 11.1 گرم پروتئین؛ کلسترول 76 میلی گرم؛ 639 میلی گرم سدیم.