

## شطيرة الفلافل

معلومة  
إثرائية

### الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، والكالسيوم.



شكل (٢)



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



### الطريقة

١. تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
٢. يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
٣. تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.
٤. يُوضع جزء من الحشوة داخل الخبز.
٥. يُلف الخبز على شكل أسطوانة وتُجمل الأطراف بالبقدونس.
٦. تُقدم في طبق مجمل بالخضراوات، كما في شكل (٣).
٧. يمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.

للحصول على سلطة الطحينة  
تضاف ملعقة أكل عصير ليمون  
ومعلقة ماء وذرة ملح لمعلقتي  
طحينة وتخلط جيداً.



### دَوْن القيمة الغذائية لشطيرة الفلافل:

---



---



---



---



---