

## شطيرة التونة



شكل (٤)



- علبة تونة. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- جزرتان متوسطتان مبشورتان.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونة.
- فلفل أسود. • قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مربعات (توست).



### الطريقة

- ١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.
- ٢ يُدهن بالمايونيز.
- ٣ تُفكك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.
- ٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.
- ٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق ألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم، كما في شكل (٤).
- ٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فردة أولاً.

يُضاف عصير الليمون  
للتونة؛ لتحسين النكهة  
وزيادة القيمة الغذائية.



دَوْن القيمة الغذائية لشطيرة التونة :  
تحتوي على فيتامينات ومعادن وبروتينات وأوميجا ٣ وعلى  
سعرات حرارية قليلة

## نشاط (ب):

النظافة والتغليف:

إنها نظيفة ومغلقة بشكل جيد

الجودة:

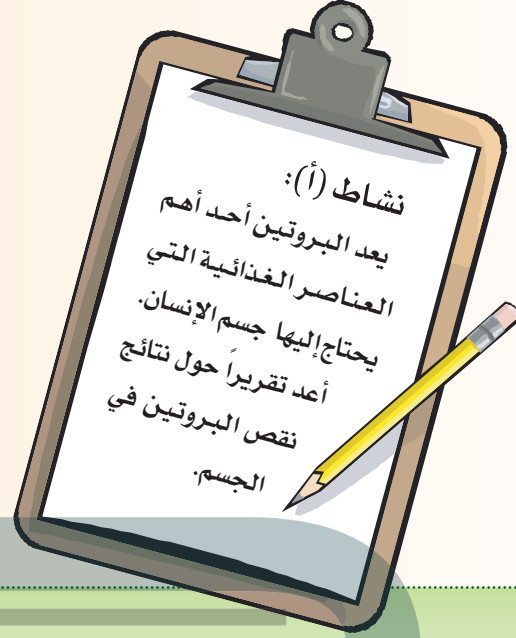
إنها طازجة وذات جودة عالية

التنوع:

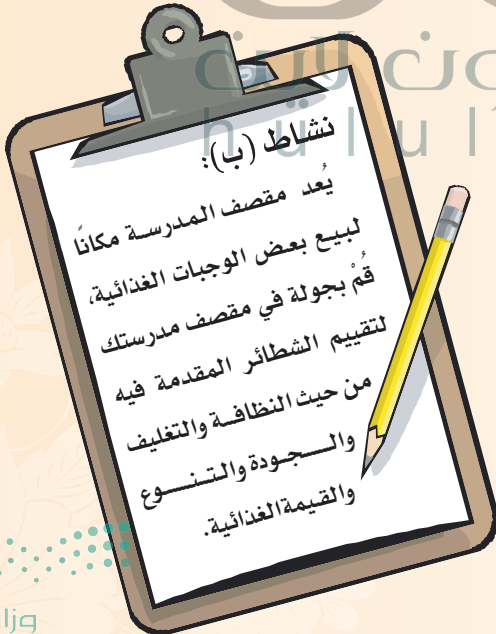
هناك أنواع كثيرة من الشطائر المميزة

القيمة الغذائية:

إنها تتمتع بقيمة غذائية عالية فشكرا  
لكل من ساهم في إعدادها



## نشاط (أ):



Handwriting practice area with horizontal lines and a large watermark of the word 'حلول' (Hulul) and 'hulul.online'.