

تم تحميل الملف
من موقع طول



الطول
اون لاين

hulul.online

طول الكتب - اختبارات الكترونية . مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية

شطيرة التونة



شكل (١٣)



- علبه تونه. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- حبتا جزر متوسط مبشور.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونه.
- 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 تُفك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.

٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسلخ 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.

٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فرده أولاً، كما في شكل (١٣).



يُضاف عصير الليمون للتونة؛ لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية.



دوني القيمة الغذائية للتونة

تحتوي على فيتامينات ومعادن وبروتينات وأوميغا ٣ وعلى
سعات حرارية قليلة

نشاط (ب):

النظافة:

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 فشكراً
لكل من ساهم في إعدادها



نشاط (أ):

القرآن:

وَدَخَلَ مَعَهُ السَّجْنَ فَتَيَانِ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي
أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي
أَحْمَلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْزًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِينَا
بِأَوَّلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ ٣٦ يوسف

الحديث:

عن أبي سكينه عن عبدالله بن أم النبي عليه
الصلاة والسلام قال : (أكرموا الخبز) وزاد أبو
سكينه على قول النبي فإن الله تعالى أكرمه فمن أكرم
الخبز أكرمه الله أخرجه البخاري

من الأمثال الشعبية:

أعط الخبز خبزه لو أكل نصفه أي أن صاحب
المهنة أعلم بها و بما نحتاج إليه

