



35%

Furniture
mature.com
663

ساعات رجالي

JUMIA

رجاع المنتج مجاناً
و الدفع عند الإستلام

تسوق الآن

Follow Youm7

Like Youm7

+1 +Youm7

Follow youm7newspaper

Follow Youm7newspaper

Subscribe mubasheryoum7

Print طباعة

Send to friend ارسل لصديق

الأكثر قراءة

"اليوم السابع" تطلق مبادرة "حط فلوسك فى البنوك"
لدعم الاقتصاد.. المبادرة تهدف للنهوض بالجهاز
المصرفى وحماية ممتلكات المواطنين من النصب باسم
"توظيف الأموال".. وورش عمل خلال أيام لتحديد
ملامح الحملة

"الأموال العامة" تلقى القبض على "المستريح"
لاتهامه بالنصب على المواطنين

نساء مبارك على رادار الممنوعين من السفر.. السماح
لخديجة الجمال بمغادرة البلاد مرة واحدة للعلاج..
وقضية القرن والقصور الرئاسية يعرقلان ترتيبات
سوزان لـ"عمرة" بمرافقة علاء وجمال

"صافيناز" تؤسس شركة إنتاج فنى بمصر للحصول
على الإقامة

طالب يشنق نفسه داخل حمام فى الدقهلية أثناء تقليده
"سبايدر مان"

محمد صبحى: إرهابى أعطانى مرة حزاما ناسفا لتفجير
نفسى ووعدى بقصر فى الجنة

حبس محمد محسوب غيايبا 3 سنوات بتهمة النصب
على مستثمر عربى

الرئيسية < المرأة

لرجيم صحى.. طريقة عمل توست السلمون المدخن

الإنين، 30 مارس 2015 - 05:10 م



لرجيم صحى طريقة عمل توست السلمون المدخن



حمل تطبيق آخر الأخبار من اليوم السابع

كتبت رانيا سعد الدين

تتنوع أكلات الرجيم الصحى لترضى جميع الأنواق، حتى لا يشعر متبعو الدايت بالحرمان وتقدم الشيف
سلوى الغريلاوى طريقة تحضير توست السلمون المدخن.

المكونات:

- شرائح توست من النوع السن دقيق أسمر مخصص لمتبعي الرجيم
- 2 شريحة كابوتشا أو خس
- 2 ملعقة كبير
- بصلة متوسطة مقطعة شرائح
- 2 حبة طماطم مقطعة شرائح أو طماطم شيرى
- شرائح من الجبنة الريكوتا أو جبنة كريمية للفرد
- 2 ملعقة كبيرة خل بلسمى
- زيت زيتون - ملح

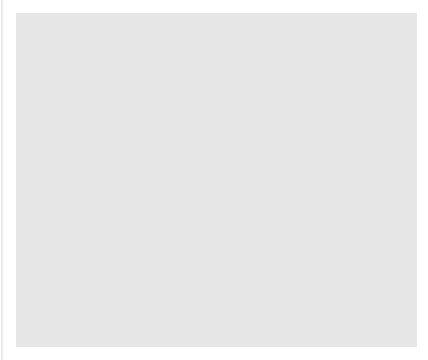
طريقة التحضير:

- تفرد الجبن على شرائح التوست
- ترص أوراق الكابوتشا
- ثم ترص فوقها شرائح السلمون.
- تزين بشرائح الطماطم والبصل فى آخر طبقة.
- يرش عليها كمية قليلة من الملح.

بالصور.. إلسا مثيرة بملابس "شفافة" مع أصدقائها

الفراشة مع نيجيريا فى تصفيات أمم أفريقيا 2017

سطو مسلح على مكتب بريد المرج وسرقة 100 ألف جنيه



الأكثر تعليقا

وكالة فارس: إيران ترسل سفنا حربية لخليج عدن ومضيق باب المندب

تكس مروى بـ"طلعت حرب" بالتزامن مع تزايد أعداد متظاهري أصحاب المعاشات

المفتى: لابد من انفتاح العالم الإسلامى على الغرب مع الحفاظ على الثوابت

نسور الـ"F16" يكون جحور الجردان.. مقتل 17 إرهابيا وإصابة 5 آخرين فى قصف جوى عنيف لبوز تكفيريين بسيناء.. تدمير 4 مخازن متفجرات و5 مخابى و17 عشة بالشيوخ زويد ورفع.. وتواصل نقل سكان مناطق العمليات

الحكومة توافق على تخصيص 30 فدانا لإنشاء ملحق إضافي للكاتدرائية المرقسية

تفاصيل قرار النائب العام بإحالة ضابطى الأمن الوطنى المتهمين بقضية "محامى المطرية" للجنايات.. التحقيقات: التقرير الطبى للمجنى عليه كشف تعرضه للتعذيب حتى الموت بقصد الإكراه على الاعتراف بانضمامه للإخوان

إحالة ضابطى الأمن الوطنى المتهمين باختطاف وتعذيب محامى المطرية للجنايات

بالفيديو.. أصحاب المعاشات يتظاهرون بـ"طلعت حرب" للمطالبة بتطبيق الحد الأدنى

بالصور.. رواد "تويتر" يحيون الذكرى الـ 45 لمذبحة بحر البقر.. ويؤكدون: دماء أطفالنا لن تذهب سدى.. ويستشهدون بكلمات جاهين: "إيه رأيك فى البقع الحمراء يا ضمير العالم".. ومغرد: جريمة شاهدة على خسة اليهود

باحثون إسرائيليون يضعون تفسيرات علمية لـ"الضربات العشر" على مصر فى عهد فرعون موسى.. "الدم فى النيل" نتيجة طحالب حمراء.. "الضفادع" و"القمل" و"الذباب" بسبب موت الأسماك.. و"الجراد" بسبب تغير المناخ

- تزيين برشة من زيت الزيتون والخل البلسمى

- يمكن تقدم شرائح التوست باردة أو نقوم بوضعها فى جهاز "التوست" لتختلط جميع المكونات معًا، وفى هذه الحالة توضع أوراق الخس أو "الكابوتشا" مؤخرًا حتى لا تتأثر بالحرارة.

موضوعات متعلقة :

- طريقة عمل فيليه السمك الحار بصوص الباربيكيو

- طريقة عمل كروكيت البطاطس بالجينة

اكلات دايث اكلات رجيم اكل صدى سالمون مدخن



أرسل يوم 7 او youm7 إلى

1666 etisalat

95000 mobitel

9999 Vodafone

خدمة الرسائل القصيرة من



لا تفوتك هذه الأخبار

أنصار عبد الله صالح يبايعون حكومة اليمن الشرعية مقابل الخروج الأمن (تحديث)



سامح عاشور مشيدا بمبادرة "اليوم السابع" للاندثار بالبنوك: تحمى من النصب



بعد تزايد البلاغات ضده.. "الأموال العامة" تلقى القبض على "ريان الصعيد".. النائب العام يأمر بالتحفظ على ممتلكات "المستريح".. ومحاميه يبدأ جولة مفاوضات مع الضحايا بدفع 90 مليون جنيه خلال ساعات



"اليوم السابع" تطلق مبادرة "حط فلوسك فى البنوك" لدعم الاقتصاد.. المبادرة تهدف للنهوض بالجهاز المصرفى وحماية مخرات المواطنين من النصب باسم "توظيف الأموال" .. وورش عمل خلال أيام لتحديد ملامح الحملة



"صافيناز" تؤسس شركة إنتاج فنى بمصر للحصول على الإقامة



الإسماعيلي يتقدم على الأهلى بنيران صديقة (تحديث)



لا توجد تعليقات على الخبر

اضف تعليق

الاسم