

ساندوينش تونة بالأفوكادو

مدة التحضير : 15 دقيقة

مدة الطهي : 0 دقيقة

مستوى الصعوبة : سهلة

عدد الأشخاص : 4 شخص

حصري التونة بالأفوكادو السهلة والغنية بقيمتها الغذائية وقدميها كمقبلات شهية على مائدتك.

المكونات

2 علبة تونة فزعة فتنس

1 حبة أفوكادو ناضجة، مهروسة

1/2 كوب كرفس، مقطّع قطع صغيرة

1/2 كوب بصل أحمر، مقطّع قطع صغيرة

1/2 حبة تفاح أحمر متوسطة، مقطّعة قطع صغيرة

1/4 كوب عين الجمل، مقطّع ومحمّص

1 ملعقة كبيرة خل التفاح من فزعة فتنس

1 ملعقة صغيرة شبت، مجفّف

1/2 ملعقة صغيرة قودي خردل

1/4 ملعقة صغيرة كمون

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة

1. في وعاء كبير، ضعي جميع المكونات، أخلطيها جيداً حتى تتجانس. ضعي التونة والأفوكادو والكرفس والبصل والتفاح وعين الجمل واخلطيهم جيداً.

2. بإمكانك تقديم هذه الخلطة كحشوة للسندوتشات أو إضافة جميلة لسلطتك.

Avocado Tuna Sandwich

Preparation time: 15 Minutes

Cooking time: 0 Minutes

Difficulty: Easy

Serving: 4 People

Prepare the easy Avocado Tuna Sandwich rich in its nutritional value and serve as tasty appetizers on your table.

INGREDIENTS

2 cans of Fazaa fitness Light Meat Tuna in Sunflower Oil

1 ripe Avocado, mashed

½ cup of Celery, cut into small pieces

½ cup of Red Onions, cut into small pieces

½ Medium Red Apple, cut into small pieces

¼ cup of Walnuts, chopped and roasted

1 Tbsp Fazaa apple Cider Vinegar

1 tsp Dill, dried

½ tsp Mustard

¼ tsp Cumin

Salt and Black Pepper to taste

METHOD

1. In a big bowl, place all the ingredients and mix them well until incorporated. Place the tuna, avocado, celery, onions, apple pieces, and walnuts; and mix well.

2. You can serve this mixture as a filling for sandwiches or as a beautiful addition to your salad.