

شطيرة الفلافل هي نوع من السندويشات الشعبية التي تتكون من أقراص الفلافل المقلية، ويتم إضافة مجموعة من الإضافات لتعزيز النكهة. ### المكونات الشائعة داخل شطيرة الفلافل: 4. **المخللات** : مثل الخيار المخلل أو الفجل المخلل لإضافة طعم مالح ومنعش. تُعد شطيرة الفلافل وجبة نباتية لذيذة ومغذية، يبدو أن هناك التباساً أو خطأ في الكلمات. هل تقصد وصفة أو طريقة تحضير الفلافل؟ أو ربما ترغب في وصف شيء معين يتعلق بها؟ ممكن توضيح أكثر؟ آه، فهمت الآن! أنت تسأل عن **البروتينات في شطيرة الفلافل** . شطيرة الفلافل تحتوي على كمية جيدة من البروتين، البروتين في الشطيرة يعتمد على حجمها ومكوناتها، لكن بشكل عام: - **قرص واحد من الفلافل** يحتوي على حوالي 2-3 غرامات من البروتين. - إذا كانت الشطيرة تحتوي على 4-5 أقراص فلافل، فستحصل على حوالي 8-15 غراماً من البروتين. هذا يجعلها وجبة مشبعة ومصدرًا جيدًا للبروتين النباتي، خاصة للنباتيين! هل كنت تبحث عن شيء مشابه؟ إليك طريقة عمل شطيرة الفلافل اللذيذة بخطوات بسيطة: - - - ### المكونات: ** - **أقراص الفلافل** (جاهزة أو محضرة منزلياً). - **طحينة** (صلصة السمسم) أو صلصة الثوم. - **الخضروات** : شرائح طماطم. - **المخللات** : مثل الخيار المخلل أو الفجل المخلل. - **صلصة حارة** (اختياري). - **زيتون** (اختياري). - - - إذا كنت تستخدم فلافل جاهزة، - إذا كنت تصنعها منزلياً، حضّر عجينة الفلافل من الحمص أو الفول مع التوابل (مثل الكمون والكزبرة والثوم)، - افتح خبز البيتا أو ضع خبز الصاج على سطح مستوي. 3. إضافة الصلصات: ** أضفها الآن. - ضع 3-4 أقراص فلافل داخل الخبز. والخس. 5. إضافة المخللات: ** - ضع المخللات حسب الرغبة، 6. إضافة النكهات النهائية: ** - أضف الصلصة الحارة أو أي بهارات إضافية تفضلها. 7. لف الشطيرة أو تقديمها مفتوحة: ** - لف الشطيرة بإحكام إذا كنت تستخدم خبز الصاج. قدمها كجيب مفتوح. - - - ### النصيحة: ** حيث يعتمد محتوى البروتين على المكونات الأساسية المستخدمة (الحمص أو الفول) وطريقة التحضير. إليك تفصيل البروتينات الموجودة في الفلافل: - - - الحمص والفول غنيان بالبروتين. - **100 غرام من الحمص المطبوخ** تحتوي على حوالي **7-8 غرامات من البروتين** . - **100 غرام من الفول المطبوخ** تحتوي على حوالي **7 غرامات من البروتين** .