



מתכון

לחמניות גבינה לצד טונה וירקות

אופן ההכנה

1

לחמניות גבינה לצד טונה וירקות

מצרכים:

1 גביע קוטג' או גבינה לבנה, 2 כוסות קמח, 1.5 כוס קמח מלא, ביצה,
200 גרם גבינת פרמזן או גבינה צהובה מגורדת, אבקת אפיה, חצי כוס
שמן זית
קופסת טונה במים
ירקות חתוכים

אופן ההכנה:

מערבבים את החומרים לקבלת עיסה אחידה. יוצקים לתבניות קאפקייקס
משומנות, ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, לכ-20 דקות או
עד שהלחמניות מושחמות.
להגיש לצד טונה וירקות חתוכים.

שלבו דגים וגווננו את סוגם בתפריט הפעוט! בדג הטונה ישנה כמות נכבדת
של ברזל, ויטמין B12 וגם חומצת אומגה 3.