



سلطة الأخوات الثلاث

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، والخضروات، والفاكهة، وأغطية الملعبات، وأدوات الطهي.
2. صقي الفاصوليا واسكبها في بولة متوسطة الحجم.
3. أضف الذرة، الكوسا/القرع، الكزبرة، عصير الليمون الحامض والهالابينو (في حالة استخدامه). قلب الخليط حتى يمتزج.

الأدوات:

لوح تقطيع
فتاحة علب

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا (السوداء أو البيضاء أو الحمص) بدون ملح مضاف
علبة بوزن 15 أونصة من الذرة بالفلفل الأحمر والأخضر بدون ملح مضاف، مصفاة. أو يمكن استخدام كوب وربع من الذرة الطازجة أو المجمدة بعد إذابتها
حبة كوسا صغيرة مقطّعة أو كوب من القرع المطهي المقطّع أو كوب من القرع المجمد بعد إذابته
ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة، مقطّعة
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض (حوالي ليمونة واحدة)
حبة من فلفل الهالابينو، تُنزع البذور وتُفرد فرمًا ناعمًا (اختياري)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 180

إجمالي الدهون 2 جم

الصوديوم 5 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 36 جم

البروتين 9 جم