



سلطة المعكرونة بالتونة الحارة

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

الأدوات: بولة مزج كبيرة
أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 2 كوب معكرونة الحبوب الكاملة (مثل المعكرونة، أو الروتيني، أو البيني)، مطهية ومبردة
- علبتان سمك بوزن 5 أونصة (تونة أو سلمون) معبأة في مياه، ومصفاة
- 1 حبة كوسة صغيرة، مقطّعة
- 1 جزرة، مبشورة
- حبة فلفل رومي أخضر مقطّعة
- 2/1 بصلة مقطّعة مكعبات صغيرة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 4/3 كوب صلصة تنبيل إيطالية خالية من الدسم، مقسّمة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. امزج كل المكونات فيما عدا الصلصة في بولة. أضف 2/1 كوب من صلصة التتبيل. يُبرّد في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل التقديم.
3. أضف 4/1 كوب صلصة التتبيل المتبقية قبل التقديم مباشرةً لتضفي على السلطة لمسة طازجة.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 180 إجمالي الدهون 2 جم الصوديوم 340 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 31 جم البروتين 12 جم