



سلطة الأرز والفاصوليا

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة خلط
مضرب خفق أو شوكة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

كوب من الأرز البني، مطهي ومبرّد
حبة طماطم متوسطة الحجم، مقطّعة
جزرتان متوسطة الحجم مبشورتان
ملعقتان كبيرتان من البصل المقطّع قطع صغيرة
كوب ورابع من الذرة المجمدة أو علبة بوزن 15 أونصة من الذرة بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة
حبة فلفل رومي أخضر مُقطّعة إلى مكعبات صغيرة
علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة بالماء
ربع كوب من عصير الليمون الحامض
ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
نصف ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. باستخدام شوكة أو مضرب خفق، اخلط عصير الليمون الحامض والزيت والفلفل الأسود والملح (في حالة استخدامه) في بولة كبيرة.
3. أضف المكونات المتبقية إلى الصلصة واخلط المكونات حتى تمتزج.
4. توضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل التقديم حتى تمتزج النكهات.

معلومات تغذية:

الصوديوم 400 ملجم	إجمالي الدهون 10 جم	السعرات الحرارية 220
	البروتين 6 جم	إجمالي الكربوهيدرات 30 جم