



سلطة الباستا

عدد الحصص 10 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

الأدوات:

- بولة كبيرة
- لوح تقطيع
- بولة صغيرة

أدوات الطهي:

- سكين
- ملعقة خلط
- مضرب خفق أو شوكة
- أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- علبة بوزن 16 أونصة من باستا الحبوب الكاملة (العقدة أو بيني)، مطهوه ومبرّدة
- 5 أكواب من الخضروات المقطّعة (فلفل رومي، خيار، بروكلي، طماطم كرزية إلخ)
- كوب من المايونيز الخفيف
- ملعقة كبيرة من التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate أو ملعقة صغيرة من الأعشاب الطازجة المقطّعة (الريحان والأوريغانو)
- 4 ملاعق كبيرة من عصير الليمون (حوالي ليمونتين)

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. في بولة كبيرة، اخلط الباستا المطهية والخضروات المحضرة. امزج الخليط جيدًا.
3. في بولة صغيرة، أضف المايونيز والتوابل الإيطالية وعصير الليمون. امزجهما معًا باستخدام مضرب خفق أو شوكة.
4. رش الصلصة فوق الخضروات والباستا. امزج المكونات معًا.
5. يُغطى الطبق ويوضع في الثلاجة من ساعة إلى ساعتين لتعزيز النكهات.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 210 ملجم	إجمالي الدهون 6 جم	السعرات الحرارية 140
	البروتين 4 جم	إجمالي الكربوهيدرات 20 جم