



## سلطة الفاكهة و المكسرات

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

### الأدوات:

لوح تقطيع  
بولة كبيرة  
بولة صغيرة  
ميشرة متعددة الجوانب

### أدوات الطهي:

سكين  
ملعقة مسطحة أو ملعقة خشبية  
شوكة أو مضرب خفق  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

5 أكواب من الكرنب المقطع إلى شرائح رقيقة أو كيس بوزن 16 أونصة من خليط الكولسلو الجاهز  
نصف كوب من الفاكهة المجففة (توت بري بسكر قليل، زبيب، إلخ)  
جزرة مبشورة  
ثلث كوب من الخل (الخل الأبيض أو النبيذ الأحمر أو خل التفاح)  
ملعقتان كبيرتان من السكر  
ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي  
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح  
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود  
تفاحتان متوسطتا الحجم، تُزال البذور وتقطعان إلى شرائح رقيقة  
ربع كوب من المكسرات غير المملحة المقطّعة (البقان، الجوز، إلخ)

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة والخضروات.
2. أضف الكرنب والفاكهة المجففة والجزر إلى بولة كبيرة.
3. في بولة صغيرة، امزج الخل والسكر والزيت والملح والفلفل باستخدام شوكة أو مضرب خفق.
4. يُسكب خليط الخل فوق خليط الكرنب. امزج المكونات معًا.
5. أضف التفاح والمكسرات قبل التقديم مباشرةً واخلطهم جيدًا.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 320 ملجم	إجمالي الدهون 5 جم	السرعات الحرارية 160
	البروتين 1 جم	إجمالي الكربوهيدرات 29 جم