



# سلطة الفاكهة والمكسرات

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

## 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.

## الأدوات:

لوح تقطيع  
بولة كبيرة  
بولة صغيرة  
مبشرة متعددة الجوانب

## أدوات الطهي:

سكين  
ملعقة مسطحة أو ملعقة خشبية  
شوكة أو مضرب خفق  
أكواب مدرجة 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 المقطعة (البقان، الجوز، إلخ)

## معلومات تغذوية:

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