



## سلطة الكرنب بالرامن

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

### الأدوات:

بولة كبيرة

بولة صغيرة

### أدوات الطهي:

شوكة أو أداة تحريك الطعام

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

### لتحضير السلطة

5 أكواب من الكرنب المفتت

كوبان من بروكلي المقطّع

كوب جزر مبشور

نصف كوب بصل أخضر مقطّع

كيس توابل الرامن

### لتحضير صلصة التتبيل

كيس توابل الرامن

3 ملاعق كبيرة من خل التفاح

ملعقة كبيرة من السكر

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. في بولة كبيرة، اخلط الكرنب والبروكلي والجزر والبصل الأخضر ونودلز الرامن غير المطهية.
3. لتحضير صلصة التتبيل، اخلط كيس توابل الرامن والخل والسكر والزيت في بولة صغيرة. قلب المزيج جيدًا.
4. اسكب صلصة التتبيل فوق السلطة. حرّك الصلصة لتغطي السلطة. توضع في الثلاجة لساعة واحدة، أو حتى تصبح جاهزًا لتقديمها.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 300 ملجم	إجمالي الدهون 7 جم	السعرات الحرارية 150
	البروتين 4 جم	إجمالي الكربوهيدرات 18 جم