



صلصة السلطة الفرنسية

عدد الحصص 3 | مدة التحضير 3 دقائق | الوقت الإجمالي 3 دقائق

الأدوات:

مرطبان أو زجاجة ذات غطاء

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
مضرب خفق أو شوكة

المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ربع كوب من صلصة الكاتشب ذات سكر و صوديوم مخفض
ملعقة صغيرة من العسل أو السكر
ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
نصف ملعقة صغيرة من البابريكا
ملعقة كبيرة من مسحوق البصل
ملعقة كبيرة من عصير الليمون الأصفر

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. تُمزج جميع المكونات في وعاء أو زجاجة ذات غطاء مُحكم.
3. أغلق الغطاء وهزّها جيّدًا. إذا لم تمتزج المكونات جيّدًا اهرسها بالشوكة قبل التقديم.
4. تُبرّد في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 60
إجمالي الدهون 4.5 جم
إجمالي الكربوهيدرات 5 جم
الصوديوم 90 ملجم
البروتين 0 جم