



سلطة الدجاج بالأفوكادو

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

الأدوات:

بولة متوسطة الحجم
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
بولة صغيرة

أدوات الطهي:

شوكة أو هرّاسة بطاطا
ملعقة خلط

المكونات

ثمرة أفوكادو ناضجة، مقطعة إلى مكعبات ومقسّمة
ثلاثا كوب من الزبادي اليوناني العادي قليل الدسم
ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض، على مراحل
ثمن ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
صدران من لحم الدجاج، مطهوان ومفتتان أو علبة بوزن 12 أونصة من صدور الدجاج
عود كرفس مُقطع إلى مكعبات صغيرة
ملعقتان كبيرتان من البصل الأحمر، مُقطع إلى مكعبات صغيرة
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. تُضاف نصف ثمرة الأفوكادو إلى بولة صغيرة، وتُهرس باستخدام شوكة حتى تشكّل هريساً متجانساً. يُضاف الزبادي ونصف ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض ومسحوق الفلفل الحار. امزج المكونات جيداً.

3. في بولة متوسطة الحجم يُبشر الدجاج باستخدام شوكتين.
4. تُضاف نصف ثمرة الأفوكادو المتبقية، والكرفس، وعصير الليمون الحامض المتبقي، والبصل الأحمر والملح والفلفل الأسود إلى البولة متوسطة الحجم. يُضاف الزبادي إلى البولة متوسطة الحجم ويُحرَّك حتى يمتزج مع الخليط.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 220 ملجم	إجمالي الدهون 8 جم	السعرات الحرارية 200
	البروتين 23 جم	إجمالي الكربوهيدرات 5 جم