



سلطة الدجاج المشوي بالباربيكيو

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

الأدوات:

مصفاة

لوح تقطيع

مناشف ورقية

أكواب مدرّجة

بولة كبيرة

بولة صغيرة

أدوات الطهي:

سكين

مضرب خفق أو شوكة

ماسك أو شوكة لتحريك السلطة

المكونات

تحضير صلصة التتبيل:

كوب من الزبادي العادي خالي الدسم

نصف كوب من صلصة الباربيكيو

ملعقتان كبيرتان من خلطة صلصة الرانش

ملعقة كبيرة من الماء

تحضير السلطة:

رطل من الدجاج المطهو والمبرد

رأسا خس روماني

4 حبات طماطم رومانية (أو نوع آخر مختلف)

علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا السوداء

كوب من الذرة المجمدة والمُذابة

كوب من جبن الشيدر قليل الدسم ومبشور

التعليمات

لتحضير صلصة التتبيل:

1. يُضاف الزبادي وصلصة الباركيو وصلصة توابل الرانش إلى بولة صغيرة واخفق المكونات باستخدام مضرب خفق أو شوكة حتى تمتزج.
2. أضف الماء. اخفق المزيج حتى تصل الصلصة إلى القوام المرغوب.

لتحضير السلطة:

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. قطع لحم الدجاج إلى مكعبات صغيرة وأضفها إلى بولة كبيرة.
3. افرم الخس إلى قطع بحجم نصف بوصة وأضفها إلى البولة.
4. قطع الطماطم إلى مكعبات بحجم ربع بوصة ثم امسحها بمنشفة ورقية لإزالة الرطوبة الزائدة وأضفها إلى البولة. أضف الذرة المجمدة المذابة إلى البولة.
5. صفي الفاصوليا السوداء واغسلها بالماء، وهزها جيداً للتخلص من السائل الزائد وأضفها إلى البولة.
6. حرّك السلطة وصلصة التتبيل معاً وضع فوقها الجبن المبشور.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 1380 ملجم	إجمالي الدهون 7 جم	السعرات الحرارية 510
	البروتين 51 جم	إجمالي الكربوهيدرات 62 جم