



# سلطة الدجاج المشوي بالباربيكيو

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

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. قطع لحم الدجاج إلى مكعبات صغيرة وأضفها إلى بولة كبيرة. اخلطها مع صلصة الباربيكيو، في حالة استخدامها.
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. صفى الفاصوليا السوداء واغسلها بالماء، وهزها جيدًا للتخلص من السائل الزائد وأضفها إلى البولة.
6. حرّك السلطة وصلصة التتبيل معًا. ضع فوقها الجبن المبشور.

## الأدوات:

- لوح تقطيع
- مناشف ورقية
- بولة كبيرة
- بولة صغيرة

## أدوات الطهي:

- سكين
- أكواب مدرّجة
- مضرب خفق أو شوكة
- ماسيك أو شوكة لتحريك السلطة

## المكونات

### لتحضير صلصة التتبيل:

- كوب من الزبادي العادي خالي الدسم
- نصف كوب من صلصة الباربيكيو
- ملعقتان كبيرتان من خلطة صلصة الرانش
- ملعقة كبيرة من الماء

### لتحضير 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 والمذابة
- كوب من جبن الشيدر قليل الدسم مبشور

## معلومات تغذوية:

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