



سلطة الخيار

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق |
الوقت الإجمالي ساعة و 10 دقائق

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة خلط
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرّجة

المكونات

3 حبات طماطم صغيرة ومقطّعة
وخيارة كبيرة مقطّعة
نصف بصلة حمراء مقطّعة قطع صغيرة
حبة فلفل أحضر متوسطة الحجم، مقطّعة قطع صغيرة
ثلث كوب بقونس طازج مقطّع أو ملعقة كبيرة من البقدونس المجفف (اختياري) وثلث كوب صلصة
إيطالية خالية من الدهون أو صلصة السلطة النباتية
Celebrate Your Plate Vinaigrette Salad Dressing

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. تُمزج جميع المكونات في بولة كبيرة وتُحرّك حتى تمتزج. يوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 45
إجمالي الكربوهيدرات 9 جم
إجمالي الدهون 1 جم
البروتين 1 جم
الصوديوم 230 ملجم