



سلطة الخيار

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي ساعة و10 دقائق

التعليمات

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

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

3 حبات طماطم صغيرة ومقطّعة

خيارة كبيرة مقطّعة

نصف بصلة حمراء مقطّعة قطع صغيرة

حبة فلفل رومي أخضر متوسطة الحجم مقطّعة
قطع صغيرة

ثلث كوب بقونوس طازج مقطّع أو ملعقة كبيرة من
البقونوس المجفف (اختياري)

ثلث كوب صلصة إيطالية خالية من

الدهون أو صلصة السلطة النباتية

Celebrate Your Plate Vinaigrette Salad Dressing

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 45

إجمالي الدهون 1 جم

الصوديوم 230 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 9 جم

البروتين 1 جم