



سلطة باستا الدجاج بتوت العليق

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 30 دقيقة | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات:

مرطبان ذو غطاء محكم الإغلاق
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
لوح تقطيع
بولة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين
بولة مزج

المكونات

تحضير صلصة توت العليق

نصف كوب من توت العليق الطازج أو المجمد، مذاب
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون البكر الممتاز
ملعقتان كبيرتان من خل البلسميك
نصف ملعقة صغيرة من خردل Dijon
ملعقتان صغيرتان من العسل
ربع ملعقة صغيرة من الملح

تحضير السلطة

كوب ونصف من توت العليق الطازج، مغسول ومُصْفَى
3 أكواب من باستا الحبوب الكاملة المطهية والمبردة
12 أونصة من صدر الدجاج المطهي، مقطّع إلى شرائح
4 أكواب من أوراق الخضروات الداكنة، مُغسولة ومُصفاة
نصف كوب من البصل الأحمر مقطّع
حبة فلفل رومي متوسطة الحجم مقطّعة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة والخضروات.
2. بعد غسل وتصفية توت العليق وأوراق الخضروات الخضراء الداكنة، توضع في الثلاجة.
3. تُطهى الباستا حسب الإرشادات على العبوة. تُصْفَى وتُبرَّد في بولة مزج كبيرة.
4. أضف مكونات صلصة الخل في مرطبان ذي غطاء. هزّ المرطبان لتمتزج المكونات. اتركها جانباً.
5. يُضاف البصل والفلفل والدجاج إلى بولة مزج كبيرة.
6. قطع أوراق الخضروات إلى قطع بحجم لقيمات. أضفها إلى بولة المزج الكبيرة.
7. أضف الباستا المطهية والمبردة إلى بولة المزج الكبيرة.
8. اخلط جميع مكونات السلطة مع الصلصة وقدمها.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 0 ملجم	إجمالي الدهون 0.5 جم	السرعات الحرارية 100
	البروتين أقل من 1 جم	إجمالي الكربوهيدرات 28 جم