



سلطة باستا الدجاج بتوت العليق

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. أضف مكونات الصلصة إلى مرطبان ذو غطاء وهزّه لخلط المكونات أو اخلطها في بولة صغيرة واخفقها معًا.
3. امزج مكونات السلطة في بولة مزج كبيرة واخطها مع الصلصة.

الأدوات:

مرطبان ذو غطاء محكم الإغلاق
لوح تقطيع
بولة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

تحضير صلصة التتبيل

نصف كوب من توت العليق (طازج أو مجمد ومُذاب)
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقتان كبيرتان من خل البلسميك
نصف ملعقة صغيرة من خردل Dijon
ملعقتان صغيرتان من العسل
ربع ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)

تحضير السلطة

كوب ونصف من توت العليق الطازج
3 أكواب من باستا الحبوب الكاملة، مطهية ومُبرّدة
(حوالي كوب ونصف من الباستا غير المطهية)
12 أونصة من صدور الدجاج، مطهية ومقطعة
إلى شرائح
4 أكواب من الخضروات الورقية (السبانخ، الخس
الروماني، اللفت، إلخ)
نصف كوب من البصل الأحمر مقطّع
حبة فلفل رومي متوسطة الحجم مقطّعة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 440
إجمالي الدهون 13 جم
الصوديوم 220 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 50 جم
البروتين 34 جم