



سلطة الدجاج بالأفوكادو

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

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. يُضاف نصف ثمرة الأفوكادو إلى بولة صغيرة، وتُهرس باستخدام شوكة حتى تتشكل هريسًا متجانسًا. يُضاف الزبادي ونصف ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض ومسحوق الفلفل الحار. امزج المكونات جيدًا.
3. في بولة متوسطة الحجم يُبشر الدجاج باستخدام شوكتين.
4. يُضاف نصف ثمرة الأفوكادو المتبقية، والكرفس، وعصير الليمون الحامض المتبقي، والبصل الأحمر والملح والفلفل الأسود إلى بولة متوسطة الحجم. يُضاف الزبادي إلى البولة متوسطة الحجم ويُحرّك حتى يمتزج مع الخليط.

الأدوات:

بولة متوسطة الحجم
بولة صغيرة

أدوات الطهي:

شوكة أو هراسة البطاطس
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
ملعقة خط

المكونات

ثمرة أفوكادو ناضجة، مقطعة إلى مكعبات ومقسّمة
ثلثًا كوب زبادي يوناني طبيعي قليل الدسم
ملعقة كبيرة عصير ليمون (حوالي 2/1 ليمونة)، مقسمة
ثمن ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
صدران من لحم الدجاج، مطهوان ومبشوران أو علبة
بوزن 12 أونصة من صدور الدجاج المعلبة بالماء
عود كرفس مُقطع إلى مكعبات صغيرة
ملعقتان كبيرتان من البصل الأحمر، مُقطع إلى
مكعبات صغيرة
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 200
إجمالي الدهون 8 جم
الاصوديوم 220 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 5 جم
البروتين 23 جم