



## السلطة الموسمية

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

### التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. في بولة كبيرة، اخلط مكونات الصلصة واخفقتها معًا باستخدام شوكة أو مضرب خفق حتى تمتزج جيدًا.
3. تُضاف خضروات السلطة والفاكهة والمكسرات إلى البولة. اخلطها معًا برفق.

### الأدوات:

لوح تقطيع  
بولة كبيرة

### أدوات الطهي:

سكين  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة  
مضرب خفق أو شوكة  
ماسك طعام أو شوكة لخلط السلطة

### المكونات

#### لتحضير صلصة التتبيل

ثلث كوب من الخل (الخل الأبيض أو خل التفاح أو البلسميك أو النبيذ الأحمر)  
ملعقة صغيرة من خردل Dijon  
نصف ملعقة صغيرة من الملح  
ملعقة كبيرة من السكر أو العسل  
نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

#### لتحضير السلطة

رطل من خضروات السلطة (سبانخ أو لفت أو أي نوع من أنواع الخس) مجففة برفق ومقطّعة  
كوبان من الفاكهة، مقطّعة إلى قطع صغيرة بحجم لقيمات (فراولة، كمثرى، برتقال، إلخ)  
نصف كوب مكسرات غير مملحة (بقان، كاجو، فستق) مقطّعة  
أو نصف كوب من بذور عبّاد الشمس بدون إضافة ملح

### معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 400  
إجمالي الدهون 38 جم  
الصوديوم 710 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 15 جم  
البروتين 5 جرام