



السلطة الموسمية

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

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 البلمسيك 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

التعليمات

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

معلومات تغذية:

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