



## سلطة الطاقة الأرجوانية

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

### الأدوات:

لوح تقطيع

مبشرة

مصفاة

مقلاة صلصات متوسطة الحجم

### أدوات الطهي:

سكين

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

### صلصة التتبيل

ثلث كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

3 ملاعق كبيرة من الخل (النبیذ الأحمر أو البلسميك أو خل التفاح)

ملعقتان صغيرتان من العسل أو شراب القيقب

ملعقتان صغيرتان من خردل Dijon

ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

### السلطة

4 أكواب من الخس أو الكرنب المقطّع (بأوراق أرجوانية أو حمراء)

كوب من الفاكهة الأرجوانية، مقطّعة إلى شرائح (الخوخ، توت العليق، العنب الأحمر، إلخ)

بصلة حمراء صغيرة مقطّعة إلى شرائح رفيعة (اختياري)

نصف كوب من مخلل الشمندر المعلّب، مُصْفَى ومقطّع إلى شرائح

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. اخلط جميع مكونات صلصة التتبيل في مرطبان صغير ذي غطاء محكم، وأغلق الغطاء وهزها جيداً.
3. في بولة مزج كبيرة، اخلط الخس والفاكهة والشمندر والبصل، في حالة استخدامه.
4. رش صلصة التتبيل فوق السلطة وحركها برفق.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 100 ملجم	إجمالي الدهون 18 جم	السعرات الحرارية 210
	البروتين 1 جم	إجمالي الكربوهيدرات 12 جم