



## سلطة الطاقة الأرجوانية

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

### التعليمات

#### الأدوات:

لوح تقطيع

مرطبان صغير ذو غطاء أو حاوية صغيرة ذات غطاء  
بولة مزج كبيرة

#### أدوات الطهي:

سكين

ملاعق معايرة

أكواب مدرّجة

ماسك الطعام أو شوكة وملعقة

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 جيدًا.
3. في بولة مزج كبيرة، اخلط الخس والفاكهة والشمندر والبصل، في حالة استخدامه.
4. رش صلصة التتبيل فوق السلطة وحركها برفق.

### المكونات

#### صلصة التتبيل

ثلث كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي  
3 ملاعق كبيرة من الخل (نبيذ أحمر أو أبيض أو خل البلمسيك أو خل التفاح)  
ملعقتان صغيرتان من العسل أو شراب القيقب  
ملعقتان صغيرتان من خردل Dijon  
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل

#### السلطة

4 أكواب من الخس أو الكرنب المقطّع بأوراق أرجوانية أو حمراء  
كوب من الخوخ البنفسجي أو توت العليق و/ أو العنب الأحمر مقطعة إلى شرائح  
بصلة حمراء صغيرة مقطعة إلى شرائح رفيعة (اختياري)  
نصف كوب من مخلل الشمندر منخفض الصوديوم مُصْفَى ومقطع إلى شرائح

#### معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 210

إجمالي الدهون 18 جم

الصوديوم 100 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 12 جم

البروتين 1 جرام