



# صلصة تغميس Southwestern

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق |  
الوقت الإجمالي 10 دقائق + ساعة إلى ساعتين للتبريد

الأدوات:

بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

ملعقة

كوب مدرّج

## المكونات

كوب من الكريمة الحامضة الخفيفة

كوب زبادي عادي قليل الدسم

كوب من الصلصة

6 أكواب من الخضروات المقطّعة لتحضير صلصة التغميس

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية.
2. امزج الكريمة الحامضة والزبادي والصلصة في بولة متوسطة الحجم حتى تمتزج تمامًا.
3. خزن صلصة التغميس ضمن حاوية مُغلقة في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للتقديم.

### معلومات تغذية:

الصوديوم 500 ملجم	إجمالي الدهون 0.5 جم	السعرات الحرارية 130
	البروتين 6 جم	إجمالي الكربوهيدرات 26 جم