



صلصة تغميس Southwestern

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

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. خزّن صلصة التغميس ضمن حاوية مغلقة في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للتقديم.

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

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 130

إجمالي الدهون 0.5 جم

الصوديوم 500 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 26 جم

البروتين 6 جرام