



سلطة البطاطا الحلوة الموسمية

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 45 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى 425 درجة.
3. ضع رقائق الألومنيوم في صينية الخبز المسطحة.
4. انقل البطاطا الحلوة إلى وعاء. أضف الزيت والملح والفلفل الأسود. امزج المكونات معاً. وزعها بطبقة واحدة.
5. تُحمّص الصينية لمدة 15 دقيقة. تُقلب البطاطا الحلوة ويُعاد وضعها في الفرن لمدة 10 إلى 15 دقيقة أخرى أو حتى تنضج. عند الانتهاء أخرجها من الفرن واتركها تبرد لمدة 10 دقائق على الأقل.
6. انقل البطاطا الحلوة إلى بولة كبيرة. تُضاف خضروات السلطة وأنصاف حبات البقان (في حالة استخدامه) والتوت البري المجفف وجبن فيتا. تُخلط السلطة برفق. رش عليها صلصة 'Celebrate Your Plate Vinaigrette Salad Dressing' أو صلصة سلطة الخل التي تفضلها. تُقدّم دافئة أو بدرجة حرارة الغرفة.

الأدوات: صينية خبز مسطحة، رقائق ألومنيوم، بولة كبيرة
أدوات الطهي: ملعقة خلط وأكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

- 3 حبات كبيرة من البطاطا الحلوة (بوزن حوالي رطلين)،
مقطعة إلى مكعبات
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
كوبان من السلطة الخضراء، المعبأة في كوب
نصف كوب من البقان مقطّع إلى أنصاف (اختياري)
نصف كوب توت بري مجفف قليل السكر
نصف كوب جبن فيتا مفتتة
نصف كوب من صلصة
Celebrate Your Plate Vinaigrette Salad Dressing
أو صلصة سلطة الخل

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 260
إجمالي الدهون 13 جم
الصدويوم 760 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 34 جم
البروتين 4 جرام