



سلطة الكرنب بالرامن

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. في بولة كبيرة، اخلط الكرنب والبروكلي والجزر والبصل الأخضر ونودلز الرامن غير المطهية.
3. لتحضير صلصة التتبيل، اخلط كيس توابل الرامن والخل والسكر والزيت في بولة صغيرة. قلب المزيج جيدًا.
4. اسكب صلصة التتبيل فوق السلطة. حرك الصلصة لتغطي السلطة. توضع في الثلاجة لساعة واحدة، أو حتى تصبح جاهزًا لتقديمها.

الأدوات:

بولة كبيرة
بولة صغيرة

أدوات الطهي:

شوكة أو أداة تحريك الطعام
أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

لتحضير السلطة

5 أكواب من الكرنب المفتت
كوبان من بروكلي المقطع
كوب جزر مبشور
نصف كوب بصل أخضر مقطّع
كيس توابل الرامن

لتحضير صلصة التتبيل

كيس توابل الرامن
3 ملاعق كبيرة من خل التفاح
ملعقة كبيرة من السكر
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 150
إجمالي الدهون 7 جم
الصوديوم 300 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 18 جم
البروتين 4 جرام