



صلصة سلطة الخل

عدد الحصص 3 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات:

حاوية صغيرة ذات غطاء
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

لا يوجد

المكونات

ربع كوب من زيت الزيتون أو زيت الكانولا
ملعقتان كبيرتان من الخل أو عصير حمضي
معززات إضافية للنكهة

خيارات الخل أو العصير الحمضي

الخل "الأبيض" العادي

خل البلسميك

خل النبيذ الأحمر أو الأبيض

خل النبيذ الأرز

عصير الليمون

عصير الليمون الحامض

معززات النكهة

خردل Dijon

بيستو

بصل مفروم

جبين البارميزان أو جبين ريكفورد

عسل
زيت السمسم
الثوم
الأعشاب الطازجة

خل البلسميك

ربع كوب من زيت الزيتون
ملعقتان كبيرتان من خل البلسميك
ملعقة كبيرة من البصل المفروم
ملح وفلفل

صلصة خل خردل العسل

ربع كوب من زيت الكانولا
ملعقتان كبيرتان من خل النبيذ الأحمر أو الأبيض
نصف ملعقة كبيرة من العسل
ملعقة كبيرة من خردل Dijon
ملح وفلفل

خل جبن الريكفورد

ربع كوب من زيت الزيتون
ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض
فص ثوم مفروم
ملعقتان صغيرتان من الثوم المعمر أو البصل الأخضر المفروم
ملعقتان كبيرتان جبن ريكفورد مقنت

الخل الآسيوي

ربع كوب من زيت الزيتون
ملعقتان كبيرتان من خل نبيذ الأرز
نصف ملعقة كبيرة من زيت السمسم

نصف ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
نصف ملعقة كبيرة من العسل

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. اخلط جميع المكونات في حاوية صغيرة ذات غطاء، وأغلق الغطاء وهزها لتمرزج جيداً.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 0 ملجم	إجمالي الدهون 14 جم	السعرات الحرارية 130
	البروتين 0 جم	إجمالي الكربوهيدرات 1 جم