



# سلطة البروكلي

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

الأدوات :

لوح تقطيع

بولة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين

ملعقة خلط

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

- 3 أكواب من البروكلي النيئ المقطّع إلى قطع صغيرة
- جزرة متوسطة الحجم مُقشّرة ومُقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- عودان من الكرفس، مقطّعان إلى شرائح رقيقة
- نصف كوب من الزبيب (اختياري)
- ربع كوب من البصل المقطّع
- كوب من اللحم المطهي (لحم خنزير أو دجاج أو ديك رومي)، مقطّع إلى مكعبات
- ربع كوب من المايونيز الخفيف
- نصف كوب زبادي عادي قليل الدسم
- ملعقة صغيرة من الخل (الخل الأبيض أو النبيذ الأحمر أو خل التفاح)

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. في بولة كبيرة، اخلط البروكلي والجزر والكرفس والزبيب والبصل واللحم.
3. في بولة صغيرة، اخلط المايونيز والزبادي والخل.
4. أضف مزيج المايونيز إلى خليط الخضروات وقَلِّب المزيج جيّدًا.
5. يُبرّد في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل التقديم.

## معلومات تغذوية:

الصوديوم 280 ملجم

إجمالي الدهون 3.5 جم

السرعات الحرارية 90

البروتين 8 جم

إجمالي الكربوهيدرات 8 جم