



# سلطة البروكلي

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

## 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 جيدًا.
5. يُبرِّد في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل التقديم.

## الأدوات:

لوح تقطيع  
بولة كبيرة

## أدوات الطهي:

سكين  
ملعقة خلط  
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرّجة

## 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)

## معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 90  
إجمالي الدهون 3.5 جم  
الصوديوم 280 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 8 جم  
البروتين 8 جم