



## سلطة الحبوب الرائعة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

### الأدوات:

لوح تقطيع

مصفاة

بولة كبيرة

بولة صغيرة

### أدوات الطهي:

سكين

مضرب خفق أو شوكة

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

ماسك أو ملعقة وشوكة لتحريك السلطة

## المكونات

### لتحضير صلصة التتبيل

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون (حوالي ليمونة واحدة)

فص ثوم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم

ربع كوب من خل التفاح

ملعقة كبيرة من خردل Dijon

ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

ربع ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

### لتحضير السلطة

كوب واحد من معكرونة الحبوب الكاملة أو الكسكس أو الشعير، مطهي ومبرد (حوالي نصف كوب من

المعكرونة أو الكسكس غير المطهي أو ثلث كوب من الشعير الجاف)

حزمة من الخضروات الورقية (اللفت، السلق، السبانخ، إلخ)

عبوة بوزن 15 أونصة من شرائح الشمندر المخللة

تفاحة متوسطة الحجم

نصف كوب من المكسرات غير المملحة المقطّعة (البقان، اللوز، الجوز)

## التعليمات

### لتحضير صلصة التتبيل

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. اقطع الليمون إلى نصفين. اعصر كلا النصفين في بولة صغيرة. أزل البذور وتخلص منها.
3. قشّر الثوم واهرسه.
4. أضف خل التفاح وخردل Dijon والثوم إلى عصير الليمون. استخدم شوكة أو مضرب خفق لخفق المكونات معًا.
5. أثناء الخفق، رش الزيت.
6. أضف الملح والفلفل.

### لتحضير السلطة

1. إذا كنت تستخدم اللفت أو غيره من الخضروات الشهية التي تحتوي ضلعًا كبيرًا في الوسط، أزل الأوراق من الضلع وقطعه إلى قطع بحجم اللقمة وأضفه إلى بولة كبيرة.
2. قطع التفاح إلى قطع بحجم نصف بوصة وأضفها إلى البولة.
3. صفّي الشمندر في مصفاة. قطعه إلى قطع بحجم نصف بوصة وأضفها إلى البولة مع الخضروات الورقية.
4. أضف معكرونة الحبوب الكاملة المطهية أو الكسكس المطهي أو الشعير المطهي إلى البولة.
5. أضف المكسرات إلى البولة.
6. ضع صلصة التتبيل مع مكونات السلطة في البولة الكبيرة.
7. رش الجبن على الطبقة العلوية، في حالة استخدامه.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 440 ملجم	إجمالي الدهون 25 جم	السرعات الحرارية 470
	البروتين 11 جم	إجمالي الكربوهيدرات 58 جم