

سلطة الخضراوات المتنوعة



شكل (٤)



- ثلاث ورقات من الخس.
- ثلاث ورقات من الملفوف.
- حبة واحدة من الفلفل الأخضر (البارد).
- أربع حبات جزر.
- حبة واحدة من الخيار.
- حبتان من البطاطس.
- عشرة عيدان فاصولياء.
- نصف كوب من الزهرة (القنبيط).

للتتبيل:

- علبه زيادي.
- عصير ليمونة.
- فلفل أسود.
- ملعقة خل.
- ملعقة زيت زيتون.
- ملح.



الطريقة

- ١ تُفكك الزهرة (القنبيط) إلى حبات صغيرة.
- ٢ تُقَطع الخضراوات شرائح طويلة بعد غسلها جيداً.
- ٣ تُسَلق الخضراوات المطلوب سلقها: (الفاصولياء، البطاطس، القنبيط، نصف كمية الجزر).
- ٤ تخلط الخضراوات الطازجة (الخس، الملفوف، الفلفل الأخضر، الخيار، نصف كمية الجزر) مع الخضراوات المسلوقة بعد تبريدها.
- ٥ تُعد التتبيلة بخلط مكوناتها جيداً وتضاف إلى الخضراوات قبل التقديم مباشرة شكل (٤).

قد يستبدل الخل وزيت الزيتون بملعقة مايونيز مع مراعاة الإقلال منه؛ تجنباً لزيادة السعرات الحرارية.



ما قيمة الزهرة (القنبيط) الغذائية؟

يساعد في تخليص الجسم من السموم، ويساعد في تقليل انفصام شبكية العين، يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، يعمل على استقرار نسبة السكر في الدم، يقلل من الإصابة بالأزمات القلبية، يفيد في تخفيض مستويات الكوليسترول في الدم، يعتقد أنه يقاوم أمراض السرطان.

نشاط (ب):

لا غنى عن السلطة فى أى وجبة و سلطة الزبادى هى نوع السلطة الذى يفضله الجميع.

سلطة الزبادى يمكن أن تقدم عند الإفطار بجوار الفول و الفلفل أو الجبن ومع الغذاء بجوار الدجاج أو اللحمة أو فى العشاء كوجبة أساسية مع شرائح الخبز.

المقادير:

٢ خيار كبير مبشور.

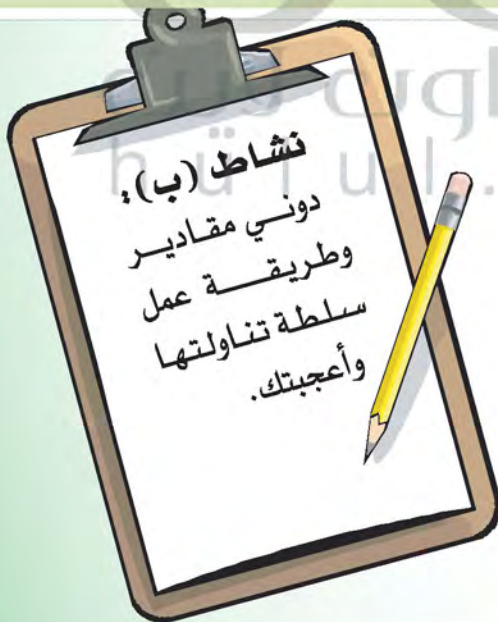
١ فص توم مبشور.

نرة ملح وفلفل.

٢ كوب زبادى.

الطريقة:

الخيار + الثوم والملح والفلفل ومع التقليب ثم نضيف الزبادى مع التقليب حتى يتجانس كل الخليط ثم نعمل وجه السلطة ببعض الطماطم والخيار والفلفل.



نشاط (أ):

أختى العزيزة ...

إن سلطة الخضراوات هى مركز للفيتامينات التى يحتاجها الجسم فلا تتنازلين عنها لتعيشي بصحة وعافية.

الجلول اون لاين
hulul.online
