

سلطة البحر الأبيض المتوسط مع رقائق القمح الأسود بالبهارات المشكّلة من فوشية

سلطة البحر الأبيض المتوسط مع رقائق القمح الأسود بالبهارات المشكّلة هي طبق مغذي يجمع بين نكّهات من منطقة البحر الأبيض المتوسط والفوائد الغذائية لرقائق القمح. تتميز هذه السلطة بتشكيلة الخضروات الطازجة والأنعشاب، ويتم خلطها معًا لتقديم طبق متجانس ورائع.



صحي ويسهل
اللفتة



٢ - ١
عدد الأشخاص



١٠ - ١
فترة التحضير

المكونات

- ١ كوب رقائق القمح بالبهارات المشكّلة من فوشية
- ٢ كوب من الخس والخيار والجزر، والفجل الصغير
- ٣ كوب جبنة فيتا
- ٤ مسممش مقطّع
- ٥ كوب بذور الرمان
- ٦ ملعق صغيرة من زيت الزيتون
- ٧ ملعق صغيرة من الحامض
- ٨ ملعق صغيرة من دبس الرمان

طريقة التحضير



- خلط الخس والخيار والجزر والفجل الصغير والمسممش المقطّع مع جبنة الفيتا وبذور الرمان في وعاء.
- قم برش زيت الزيتون والحامض ودبس الرمان عليها.
- أضف رقائق القمح بالبهارات المشكّلة من فوشية.
- اخلطها جيداً واستمتع بها!