

# سلطة البحر الأبيض المتوسط مع رقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكلة من فوشية

سلطة البحر الأبيض المتوسط مع رقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكلة هي طبق مغذي يجمع بين نكهات من منطقة البحر الأبيض المتوسط والفوائد الغذائية لرقائق القمح. تتميز هذه السلطة بتشكيلة الخضروات الطازجة والأعشاب، ويتم خلطها معاً لتقديم طبق متجانس ورائع.



معدى وبسيط  
الوقت



٢ - ١  
عدد الأشخاص



١٠ - ١٥ دقائق  
فترة التحضير



## المكونات



- ١ كوب رقائق القمح بالبهارات المشكلة من فوشية
- ٢ كوب من الخس والخيار والجزر، والفجل الصغير
- ١ كوب جبنة فيتا
- ٢ مشمش مقطع
- ٢/١ كوب بذور الرمان
- ٥ ملاعق صغيرة من زيت الزيتون
- ٣ ملاعق صغيرة من الحامض
- ٢ ملاعق صغيرة من دبس الرمان

## طريقة التحضير



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