



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
Center

وصفة

سلطة سيزر بالدجاج



مدة الطبخ
30 دقائق



الكمية تكفي
شخصين



مدة التحضير
20 دقيقة

مكونات صلصة السيزر

- ½ كوب روب يوناني قليل الدسم
- ½ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة ليمون
- 1 ملعقة صغيرة خردل
- فص ثوم مهروس
- ½ ملعقة صغيرة أوريجانو
- فلفل أسود وملح

مقادير السلطة

- خس روماني الكمية حسب الرغبة
- عدد 2 صدر دجاج وزن 90 جرام
- بهارات لطبخ الدجاج (دارسين، هيل، ورق غار)
- ½ خبز بروتين
- ½ ملعقة كبيرة جبن البارميزان مبشور



المعلومات الغذائية

عدد الحصص في الوصفة 2
حجم الحصة 310 غرام

290	سعرة حرارية
14	كربوهيدرات (غ)
4	الألياف الغذائية (غ)
4	سكريات مضافة (غ)
41	بروتين (غ)
9	دهون (غ)

01 يطبخ صدر الدجاج في الماء مع إضافة بهارات كاملة (دارسين، هيل، ورق غار) لمدة نصف ساعة

02 يقطع خبز البروتين إلى مربعات ونضعهم بالقلية الهوائية أو الفرن لمدة 5-8 دقائق حتى تتحمص

03 تخلط جميع مقادير الصلصة في وعاء كبير

04 نضع الخس المقطع في وعاء التقديم ونضيف الصلصة والدجاج

05 تزين السلطة بجبن البارميزان وخبز البروتين المحمص



طريقة التحضير