

تم تقديم جميع الوصفات من قبل فريق التغذية في جوش.

## السلطة المقرمشة

### المكونات:

- ١ خس مقطع
- كف مملوء من البقدونس المفروم
- ١/٢ خيار مقطع
- ٥٠ جرام زبيب
- ٨ قطع تمر مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ٨ فجل مقطع
- نصف رمانة
- الملح والفلفل
- زيت زيتون ٣٠ مل

### التعليمات:

١. اغسل جميع الخضروات وقطعها كما هو موضح أعلاه.
٢. اخلط الخضروات جميعها في وعاء كبير.
٣. اضع الملح والفلفل حسب الذوق.
٤. اسكب زيت الزيتون الى المكونات واخلطها جميعا.
٥. اصبحت السلطة جاهزة للاكل.