

المقبلات

استمتع بالمقبلات كمقدمة خفيفة

للوجبة المقبلة

ابدأ بشيء خفيف غير مشبع كثيراً. قدم غمسة مع الخضار الطازجة المقطعة بحجوم مناسبة لتستبدل الأطعمة المقلية الأدهم.

استمتع بغمستنا الفولية مع شرائح أو الجزر، أو توستاداس الفول تمهيداً للغداء المكسيكي. إذا كنت ترغب في الطعام الصيني، ابدأ بقطع الديك الرومي. قدم المقبلات مع مشروباتك المفضلة.

مهما كان خيارك، استرخ مع العائلة أو الأصدقاء مع مقبلات قبل الغداء.

غمسة الفليفلة والبصل

- 1 ملعقة طعام شرائح بصل مجففة
- $\frac{2}{3}$ كأس من جبن الأكواخ
- 4 ملاعق طعام حليب خالي الدهم
- 1 (4 أونصات) معلب فليفلة حارة خضراء خفيفة مقطعة
- 2 ملعقتان صلصة وورسستر خضار طازجة مشكلة
- 1 ملعقة شاي فلفل حلو
- 3 مكعبات أو 3 ملاعق شاي من حساء البصل المركز
- خلطة حساء بصل جاهز

اخلط جميع المحتويات عدا الخضار في خلاط كهربائي أو مطحنة إلى أن يصبح ناعماً. قدمه مع الكرفس أو الفجل أو القرنبيط... إلخ. هذه الغمسة تصلح كطبقة مغطية للسمك أو البطاطا المطبوخة في الفرن. بردها في حاوية ذات غطاء محكم. تصنع كأساً واحداً.

كل حصة 4/1 كأس تحوي:

حريرات	57,0	ألياف	0,8غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	6,2غ	دهم كلي	0,3غ	كولسترول	3,7 ملغ
سكريات	7,7غ	دهم مشع	0,1غ	صوديوم	706,2 ملغ

غمسة الفاصولياء

- كعكة الذرة المدورة (تورتيللا) أو الخبز المرقد
- $\frac{1}{2}$ كأس لبن بسيط خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$ كأس صلصة
- خضار طازجة مشكلة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي مسحوق الثوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فليفلة حارة
- $\frac{1}{2}$ كأس فاصولياء البنتو أو الكلية أو السوداء مطبوخة ومصفاة

في زبدية صغيرة، ضع اللبن والصلصة الطازجة ومسحوق الثوم ومسحوق الفليفلة الحارة. اهرس الفاصولياء قليلاً؛ امزجها في خليط اللبن. قدمها مع كعكة الذرة المدورة (تورتيللا) أو الخبز العربي المرقد و/أو الخضار النيئة. تصنع نحو كأسين

كل حصة 4/1 كأس تحوي:

حريرات	48,4	ألياف	1,5غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	3,1غ	دسم كلي	0,4غ	كولسترول	0,3ملغ
سكربات	8,6غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	39,6ملغ

غمسة الخضار

- 1 ملعقة شاي من بون أبيتيت (ماركة مسجلة)
- 1 كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 1 ملعقة طعام كبر Capers
- 1 ملعقة طعام بصل مبشور
- خضار طازجة مشكلة
- 1 ملعقة طعام بقدونس مفروم
- 1 ملعقة شاي بقلة الشبث المجففة

في زبديّة صغيرة، ضع جميع المحتويات عدا الخضار وبردّها. قدمها مع خضارك الطازجة المفضلة. تصنع نحو كأساً واحداً.

كل حصة 4/1 كأس تحوي:				
حريرات	36,1	ألياف	0,1غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	3,6غ	دسم كلي	0,1غ	كولسترول 1,1 ملغ
سكريات	5,1غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم 126,7 ملغ

حزم الديك الرومي

- 3 ملاعق طعام زنجبيل مقطع
- $\frac{1}{2}$ كأس (3 أونصات) صدر ديك رومي منزوع الجلد، مطبوخ، مقطع طولياً
- 1 ملعقة طعام صلصة الصويا
- $\frac{1}{4}$ كأس تفاح مقطع ناعماً
- 1 ملعقة طعام خل أرز أو خل التفاح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي سكر
- 2 ملعقتا طعام كرفس مقطع
- 1 ملعقة طعام بصل أخضر مقطع
- 8 أوراق خس أو اسفاناخ
- 1 ملعقة طعام فليفلة

في زبدية صغيرة، اخلط الديك الرومي والتفاح والكرفس والبصل والفليفلة والفلفل والجنجر. امزج مع بعض صلصة الصويا والخل والسكر. اسكبها فوق خلطة الديك الرومي؛ اخلط جيداً. لكل حزمة، ضع 2 إلى 3 ملاعق شاي من الخليط على الطرف السفلي لورقة الخس أو الاسفاناخ. لفها على بعضها، اطو الطرفين للداخل، بشكل مغلف. ضعها بحيث يكون خط الفتح للأسفل على صينية. قدمها مباشرة، أو غطها وضعها في الثلاجة حتى يحين وقت التقديم. تصنع 8 حزم. التنويع: للسلطات المقدمة لكل فرد على حدة، ضاعف الكميات. قطع ألياف الخس أو الاسفاناخ وغطها بخلطة الديك الرومي.

كل حصة تحوي:					
حريرات	26,7	ألياف	0,2غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,6غ	دهم كلي	0,7غ	كولسترول	5,6 ملغ
سكريات	2,7غ	دهم مشبع	0,2غ	صوديوم	171,2 ملغ

توستاداس الفاصولياء

- 3 بندورات صغيرة مقطعة
- 12 كعكة ذرة مدورة حجم المقبلات
- 1 ملعقة طعام بقدونس صيني أو بقدونس، مصفاة
- 1 - $\frac{1}{2}$ كأس فاصولياء البنتو
- 3 ملاعق جبنة بارميسان مبشور
- $\frac{1}{4}$ كأس بصل أخضر مقطع
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي مسحوق الفليفلة الحارة
- 6 إلى 8 فجلات مقطعة
- ملح وفلفل

سخن الفرن مسبقاً إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية). افرد كعكات الذرة المسطحة المدورة (تورتيلاتا) طبقة واحدة على صفيحة الفرن. حمصها في الفرن بين 5 إلى 7 دقائق. أخرجها: ضعها جانباً. في مقلاة، اخلط الفاصولياء، ومسحوق الفليفلة الحارة، والبصل، والملح والفلفل حسب المذاق المطلوب. امزج واهرس الفاصولياء وهي تسخن. أبعداها عن الحرارة. ضع حوالي ملعقة طعام واحدة من خليط

المقبلات

الفاصولياء على كل كعكة ذرة مسطحة (تورتيللا). غطها بالبندورة والبقدونس الصيني وجبن بارميسان والفجل. قدمها مباشرة. تصنع 12 حصة.

كل حصة تحوي:					
حريرات	76,0	ألياف	2,9غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	3,5غ	دسم كلي	1,1غ	كولسترول	1,2ملغ
سكريات	13,9غ	دسم مشبع	0,4غ	صوديوم	80,0ملغ

الصلصة الطازجة

- 1 ملعقة طعام بقدونس صيني
- ملح وفلفل
- 1 كأس بندورة مقطعة
- $\frac{1}{3}$ كأس فليفلة حارة محيصة أو فليفلة حارة معلبة
- كعك الذرة المحمص أو الخبز المرقد المقطع بشكل إسفين
- 3 بصلات خضر مقطعة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ألياف أوريغانو المجففة

في زبديّة صغيرة، ضع جميع المحتويات عدا كعك الذرة أو أسافين الخبز. غطها وبردها. قدمها مع كعك الذرة أو أسافين الخبز. تصنع حوالي 1 - $\frac{1}{2}$ كأس.

كل حصّة تحوي:				
حريبات	35,6	ألياف	1,0 غ	حموض دسمة بينية 0 غ
بروتين	1,0 غ	دسم كلي	1,0 غ	كولسترول 0,2 ملغ
سكريات	6,5 غ	دسم مشبع	0,2 غ	صوديوم 102,1 ملغ

الفطر المحشو بالسرطان

- 2 ملعقة شاي جبن بالقشدة خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل حلو
- 24 قطعة فطر كبيرة
- 1 (6 أونصات) معلب لحم السرطان أو 6 أونصات لحم سرطان طازج مطبوخ
- 3 ملاعق طعام فليفلة الجرس الحمراء المقطعة أو الفليفلة الحلوة (بيمينت)
- بصلتان خضراوان مقطعتان
- 1 عصا كرفس، مقطع ناعماً
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة شاي جرجار

انزع العصي من الفطر؛ امسح الفطر لتنظيفه بقطعة قماش رطبة أو بمنديل ورقي. في زبدية صغيرة، ضع بقية المحتويات. ضع ملحاً وفلفلأ حسب المذاق. املاً قبعات الفطر بالخليط. لتقديمها ساخنة، ضعها على صفيحة وأدخلها في الفرن بحرارة 350 (175د) حوالي 12 دقيقة. قدمها مباشرة. تصنع 24 حصة.

كل حصة من 3 قطع تحوي:

حريرات	42,6	ألياف	0,9غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	6,2غ	دسم كلي	0,7غ	كولسترول	16,5ملغ
سكريات	3,6غ	دسم مشبع	0,2غ	صوديوم	124,5ملغ

عصيات الجيكاما

- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي مسحوق الفليفلة الحارة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي مسحوق الثوم
- 1 جيكاما، حوالي $\frac{1}{2}$ رطل، أو قطعنا خيار
- ملح وفلفل
- 3 ملاعق طعام عصير برتقال مركز، غير ممدد
- 2 ملعقتان من قشر البرتقال المبشور حسب الرغبة

قشر الجيكاما؛ قطعها إلى عصي $\frac{1}{2}$ إنش (حوالي 25، 1 سم). إذا استعملت الخيار، قشره وقطعه وأزل البذور. ضع عصير البرتقال المركز، وقشر البرتقال المبشور إذا رغبت به، وبودرتي الفليفلة والثوم في وعاء وامزجها معاً. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. اسكب الخليط على الجيكاما أو الخيار؛ مددها كطبقة مغطية. بردها لساعة أو ساعتين قبل التقديم.

كل حصة من 3 قطع تحوي:

حريرات	20,9	ألياف	0,9غ	حموض دسمة بيئية	0غ
بروتين	0,4غ	دسم كلي	0,0غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	5,0غ	دسم مشع	0,0غ	صوديوم	34,6ملغ

البندورة الكرزية المحشوة

- 2 ملعقةتا شاي من مسحوق الكاري
- 24 قطعة بندورة حمراء كرزية
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي خردل ناشف
- $\frac{1}{4}$ كأس بازلاء صغيرة مطبوخة
- 2 ملعقةتان من عصير الليمون
- 1 (6 أونصات) روبيان معلب، أو 6 أونصات روبيان طازج مطبوخ
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{4}$ كأس أرز مطبوخ أو معجنات أورزو (ريزو)

اقطع رأس البندورة. بملعقة صغيرة أو (منقرة) الكوسا، أزل اللب وضعه جانباً. قطع لب البندورة والروبيان. اخلطها مع الأرز أو الأورزو، ومسحوق الكاري، والخردل، والبازلاء، وعصيرالليمون. أضف الملح والفلفل حسب المذاق، املاً أصداف البندورة بخليط الأرز. غطها وبردها قبل التقديم. تصنع 24 حصة.

كل حصة من 3 قطع تحوي:

حريرات	46,8	ألياف	1,0 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	5,4 غ	دسم كلي	0,5 غ	كولسترول	41,5 ملغ
سكريات	5,4 غ	دسم مشبع	0,1 غ	صوديوم	86,2 ملغ

الفطر المحشو بالديك الرومي

- 2 ملعقة طعام بقودونس
- 1 ملعقة شاي قطع مرتديلا صغيرة
- $\frac{1}{4}$ رطل، صدر ديك رومي منزوع الجلد، مفروم
- 2 بيضتان
- حبة بندورة، منزوعة البذور، مقطعة
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة شاي مسحوق ثوم
- 18 قطعة فطر طازج كبير الحجم
- $\frac{2}{3}$ كأس فتات من الخبز الفرنسي الطازج

سخن الفرن إلى 375ف(190د). بخ الصينية فرن قياس 13×9 إنش ببخاخ زيت الطبخ النباتي. ضعها جانباً. بخ مقلاة ببخاخ زيت الطبخ النباتي. اطبخ الديك الرومي حتى زوال اللون الزهري؛ حركه بشوكة حتى يتفتت. أبعده عن الحرارة. أضف البندورة ومسحوق الثوم وفتات الخبز والبقودونس وقطع المرتديلا وبياض البيض. اخلطها جيداً. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. نظف الفطر بقطعة قماش جافة؛ أزل الجذوع. ضع حوالي ملعقة طعام من الحشوة في كل قطعة فطر. ضعها في الصينية الجاهزة. ضع الصينية في الفرن 20 دقيقة. قدمها ساخنة. تصنع 18 حصة.

كل حصة من 3 قطع تحوي:

حريرات	71,9	ألياف	1,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	6,5غ	دسم كلي	2,6غ	كولسترول	15,7ملغ
سكريات	6,7غ	دسم مشبع	0,7غ	صوديوم	123,1ملغ

الحساء

الحساء المصنوع في المنزل يعيد ذكريات المنزل
ويقدم وجبات بسيطة جيدة

عندنا تشكيلة نختار منها، تراوح من حساء الخضر الكثيف اللذيذ أو حساء البازلاء المشقوقة إلى حساء قطرة، البيض الخفيف جداً ولكن ذو النكهة الرائعة.

للتمتع في الجو الحار، نقدم حساء بارداً، الغازباتشو. تستغرق أنواع الحساء القشدي وقتاً قليلاً لتحضيرها ويمكن أن تساعد على تحويل قسم صغير من مخلفات الطعام إلى طبق ممتع.

نقدم وصفات للاستعمال في تحضير الحساء من مرق البقر والدجاج والطعام النباتي. اصنعها عندما يتوفر لك الوقت، وضعها في الثلاجة في وعاء صغير لاستعمالها فيما بعد. عدل الخضر والبهارات حسب ذوق عائلتك. نريد أن تكون هذه الوصفات نقطة انطلاق إبداعك المطبخي.

حساء الكراث و البطاطا

- 2 كأسان من البطاطا النيئة المقطعة
- لبن بسيط خالي الدهم
- 2 قطعان من الكراث، مقطعتان، بما فيها 4 إنشات (10 سم) من ورق البصل الأخضر أو بصلة كبيرة مقطعة
- بقدونس
- ملح وفلفل
- ربع غالون مرق دجاج أو مرق نباتي

في وعاء بحجم غالون. ضع الكراث أو البصل، مع المرق والبطاطا. سخن لدرجة الغليان؛ أنقص الحرارة، غطّه بشكل جزئي ودعه يغلي برفق لمدة 55 دقيقة. صَفّ الخليط وضعه في خلاط كهربائي أو مطحنة حتى يصبح مطحوناً. قدمه مغطى باللبن خالي الدهم. زخرفه بأغصان البقدونس. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. قدمه ساخناً أو بارداً. يصنع 6 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:				
حريرات	114,7	ألياف	2,2غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	6,0غ	دهم كلي	1,2غ	كولسترول 0,3ملغ
سكريات	20,3غ	دهم مشبع	0,3غ	صوديوم 586,1ملغ

حساء البازلاء المشقوقة

- 4 عصي كرفس، مشرّحة
- 2 كأسا بازلاء مشقوقة مجففة
- 2 ورقتا غار
- $\frac{3}{4}$ غالون ماء
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي أوراق زعتر مجففة
- 6 مكعبات حساء
- ملح وفلفل خشن
- 1 فص ثوم
- قطع مرتديلا صغيرة إذا رغبت
- 1 بصلة كبيرة، مقطعة
- 4 جزرات، شرائح

إغسل البازلاء وضعها في وعاء بحجم غالون. أضف الماء، ومكعبات الحساء، والثوم، والبصل، والجزر، والكرفس، وأوراق الغار، والزعتر. غطها واتركها تغلي برفق من 45 إلى 50 دقيقة إلى أن تصبح البازلاء والخضار طرية. إذا رغبت، أخرج أوراق الغار وضع الخليط في خلاط كهربائي أو مطحنة. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. زينها بقطع المرتديلا. يصنع 8 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:

حريرات	201,9	ألياف	5,6غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	13,4غ	دسم كلي	0,9غ	كولسترول	0,5غ
سكريات	36,8غ	دسم مشع	0,2غ	صوديوم	946,1ملغ

غازباتشو

- 1 خيارا مقطعة
- 3 كؤوس عصير بندورة
- 1 بصلة صغيرة مقطعة
- 2 عصا كرافس مقطعة
- 1 مكعب حساء البقر أو ملعقة شاي
- حبيبات حساء البقر
- $\frac{1}{2}$ فليفلة الجرس، مقطعة
- 3 ملاعق طعام خل غناب أحمر
- 1 ملعقة طعام بقدونس صيني (سيلانترو)
- 1 ملعقة شاي صلصة وورسستر
- 1 كأس قطع خبز محمص
- 4 إلى 6 نقاط مرق تاباسكو
- 1 ملعقة شاي زيت الزيتون
- 1 حبة بندورة كبيرة، مقطعة

سخن في زبدية صغيرة عصير البندورة حتى يغلي؛ أضف مكعبات الحساء وحرك إلى أن تذوب. أبعدها عن النار؛ أضف الخل، وصلصة وورسستر، والتاباسكو، والزيت. برد الخليط. ضعه في وعاء ذي غطاء. أضف البندورة والخيار والبصل والكرفس والفليفلة الخضراء والبقدونس الصيني. غطها وبردها لعدة ساعات. قدمها باردة. ضع قطع الخبز المحمص على الوجه. يمكن أن تضاف الخضرة المقطعة الأخرى حسب الرغبة.

الحساء

كل حصة من كأس واحد تحوي:					
حريرات	73,0	ألياف	1,9غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,5غ	دسم كلي	1,4غ	كولسترول	0غ
سكريات	14,8غ	دسم مشبع	0,3غ	صوديوم	645,1ملغ

حساء البصل الفرنسي

- نصف غالون مرق بقر
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون
- 1 ملعقة شاي سكر
- 6 أو 7 كؤوس شرائح بصل
- 6 شرائح خبز فرنسي، محمص

سخن الزيت في وعاء بحجم غالون؛ اقل البصل في الزيت. غطّ واطبخ على حرارة خفيفة إلى أن يطرى البصل قليلاً. أضف السكر وحرك لمدة 10 دقائق إلى أن يصبح اللون بنياً ذهبياً. أضف المرق. غطّ واغلّ ببطء إلى أن ينضج البصل تماماً، حوالي 15 إلى 20 دقيقة. لتقديمها، ضع الحساء في زبادٍ؛ ضع على السطح شريحة الخبز الفرنسي المحمص. تصنع 8 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:

حريرات	158,8	ألياف	2,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	6,2غ	دسم كلي	4,9غ	كولسترول	0ملغ
سكربيات	22,9غ	دسم مشبع	0,9غ	صوديوم	945,3ملغ

حساء الجزر والبصل

- رزمة حبيبات بدائل الزبدة $\frac{1}{2}$
- 1 - $\frac{1}{2}$ كأس جزر مبروش
- $\frac{1}{2}$ كأس بصل مقطع
- 1 كأس بازلاء مجمدة
- ربع غالون مرق بقر خالي الدسم
- كراث أو بقدونس مقطع
- $\frac{1}{4}$ كأس مرق أو معجون البندورة
- 1 ملعقة طعام أرز غير مطبوخ

ضع جميع المحتويات عدا البازلاء والثوم المعمر في وعاء سعة غالون وسخنها حتى تغلي. أغلِ برفق بدون غطاء حوالي 35 دقيقة. أضف البازلاء. زخرفها بالثوم المعمر أو البقدونس. تصنع 6 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:

حريرات	60,0	ألياف	2,6غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,7غ	دسم كلي	0,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	12,4غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	171,3ملغ

حساء قطرات البيض

- $\frac{1}{3}$ كأس بازلاء مجمدة
- 6 كؤوس مرق الدجاج
- 2 ملعقة طعام نشاء الذرة
- 2 شريحتان من جذر الزنجبيل الطازج، مقشرتان
- $\frac{1}{8}$ كأس بدائل البيض
- 1 ملعقة طعام ماء
- 1 بياض بيض
- 1 ملعقة شاي صلصة الصويا
- بصلتان خضراوان مقطعتان

اسكب مرق الدجاج في زبديّة صغيرة متوسطة الحجم، أضف جذر الزنجبيل وسخن حتى الغليان. أنقص الحرارة واغل برفق 5 دقائق. اخلط في زبديّة صغيرة نشاء الذرة والماء وصلصة الصويا. حركها ضمن المرق؛ أضف البصل الأخضر والبازلاء. استمر في الطبخ 3 إلى 4 دقائق. أخرج جذور الزنجبيل وارمها. في زبديّة صغيرة اخفق بدائل البيض وبياض البيض. اسكبها في المرق الساخن؛ حرك قليلاً، مشكلاً خيوطاً. قدمها فوراً. تصنع 8 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:

حريرات	43,7	ألياف	0,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	5,1غ	دسم كلي	1,2غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	2,6غ	دسم مشبع	0,3غ	صوديوم	658,0ملغ

مرق النباتيين

- 2 ورقتا غار
- 2 بصلتان مقطعتان 4 أرباع
- نصف غالون ماء
- جزرتان بيضاوان أو اللفت
- 2 كأسان من الخضر الطازجة المقطعة المخلوطة
- 4 أو 5 أغصان البقدونس الطازجة
- 3 أو 4 جزرات متوسطة الحجم
- 4 إنشات من أعلى الكرفس، بما فيها الأوراق

ضع في وعاء بحجم غالون جميع المحتويات. اغلها برفق إلى أن تطرى الخضر. صَفِّ الخليط عبر قطعة قماش شاشية إلى حاوية. ارم الخضر والأعشاب. استعمل المرق مباشرة أو ضعه في الثلاجة. غط جيداً. يمكن أن يجمد المرق للاستعمال اللاحق. يصنع حوالي 6 كؤوس.

كل حصة من كأس واحد تحوي:				
حريرات	719,0	ألياف	52,5غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	23,6غ	دسم كلي	2,6غ	كولسترول 0ملغ
سكريات	165,5غ	دسم مشبع	0,5غ	صوديوم 386,2ملغ

الحساء الكثيف Minestrone

- 1 ملعقة شاي ريحان
- 2 كأسا عصير بندورة
- $\frac{1}{2}$ كأس ملفوف مقطع
- 1 فص ثوم
- 1 كأس بندورة مقطعة
- 1 بصلة مقطعة
- $\frac{1}{2}$ كأس فاصولياء كلية، مطبوخة ومصفاة
- 1 قرع صيفي، مقطع
- 2 من عصي الكرفس، مقطعتان
- $\frac{1}{2}$ كأس فاصولياء كاربانزو مطبوخة، مصفاة
- 2 جزرتان مقطعتان
- 2 ملعقة طعام بققدونس مقطع
- 1 كأس معجنات باستا مطبوخة
- 1 (عشر أونصات ونصف) من حساء البقر المعلب
- ملح وفلفل
- 4 كؤوس ماء
- 1 ملعقة شاي أوراق أوريجانو مجففة

ضع في وعاءٍ بسعته غالون عصير البندورة والثوم والبصل والقرع الصيفي والكرفس والجزر والبققدونس وحساء البقر والماء. سخنها حتى الغليان؛ قلل الحرارة، غطها جزئياً واغلها برفق إلى أن تطرى الخضر. أضف الأوريجانو والريحان واللفت والبندورة وفاصولياء الكلية وفاصولياء كاربانزو. استمر بالطبخ

حوالي 10 دقائق. أضف الباستا واطبخ حتى تسخن. قدمها ساخنة. تصنع 10 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:					
حريرات	73,3	ألياف	2,6غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	4,0غ	دسم كلي	0,7غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	14,3غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	440,0ملغ

حساء الفاصولياء السوداء البورتوريكي

- جزرة مقطعة شرائح
- 2 كأسا فاصولياء سوداء مجففة
- 2 فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة
- ماء
- 2 عصيتان من الكرفس، مقطعة
- ملح وفلفل
- خل
- نصف غالون مرق دجاج، أو مرق النباتيين، أو الماء
- 2 كأسا أرز مطبوخ
- 2 بصلتان مقطعتان
- 4 بصلات خضر مقطعة
- 2 ورقتا الغار

اغسل الفاصولياء. في زبدية كبيرة، اخلط الفاصولياء والماء. اغلها لمدة دقيقتين. أخرجها من النار؛ غطها. ضع الوعاء جانباً ساعة إلى ساعة ونصف. صَفِّ واطرح الماء. أضف مرق الدجاج، أو مرق النباتيين أو الماء، والبصل، وأوراق الغار. سخن حتى الغليان؛ قلل الحرارة واغل برفق لمدة حوالي ساعة. أضف الجزر، وفليفلة الجرس والكرفس؛ اغل برفق حوالي 45 دقيقة، إلى أن تطرى الفاصولياء. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. لتقديمها، ضع الحساء في الزبدية. أضف الخل حسب المذاق، حوالي ملعقة شاي كل

زبدية. أضف الأرز المطبوخ والبصل الأخضر المقطع. يصنع نصف غالون. حوالي 8 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:					
حريرات	196,5	ألياف	6,0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	11,5غ	دسم كلي	1,9غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	33,3غ	دسم مشبع	0,5غ	صوديوم	826,1ملغ

حساء البندورة المبهري

- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح الكرفس
- 4 كؤوس عصير بندورة
- $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي قرفة مطحونة
- 1 كأس حساء البقر الجاهز
- $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي قرنفل مطحون
- 2 ملعقةتا طعام عصير ليمون
- 2 ملعقةتا شاي صلصة مقاطعة وورسستر

ضع جميع المحتويات في زبدية صغيرة متوسطة الحجم .
سخن حتى الغليان؛ قلل الحرارة واغل برفق حوالي 5 دقائق .
تصنع 4 إلى 5 حصص .

كل حصة من كأس واحد تحوي:				
حريبات	50,1	ألياف	1,1غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	2,6غ	دسم كلي	0,3غ	كولسترول 0ملغ
سكريات	11,6غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم 171,2ملغ

حساء الفاصولياء الشمالية العظيمة

- $\frac{1}{2}$ كأس من القسم العلوي من الكرفس المقطع (بما فيها الأوراق)
- 3 كؤوس من الفاصولياء الشمالية العظيمة
- نصف غالون ماء
- 6 مكعبات حساء بقر أو
- 6 ملاعق شاي من حبيبات حساء البقر
- 1 بصلة مقطعة
- 1 جزرة، مقطعة ناعماً
- 1 باكيت زبدة صناعية إذا تطلب الأمر
- 2 قطعاً كراث مقطعتان
- 1 ورقة غار
- ملح وفلفل
- 2 فصاً ثوم

اغسل الفاصولياء؛ ضعها في وعاء بسعة غالون. أضف الماء، مغطياً الفاصولياء بـ 3 - 4 إنشات. سخن حتى الغليان. اغلها حوالي دقيقتين. غط وأبعدها عن النار. اتركها تترك لساعة أو ساعتين. صف الفاصولياء، متخلصاً من ماء النقع. أعد الفاصولياء إلى القدر. غطه بنصف غالون من الماء؛ أضف البصل والجزر والكراث وأوراق الغار. اغل برفق إلى أن تطرى الفاصولياء، من ساعة ونصف إلى ساعتين. أضف حبيبات الزبدة إذا شئت. اغل برفق حوالي 15 دقيقة. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. أخرج أوراق الغار. تصنع 12 حصة.

كل حصة من كأس واحد تحوي:					
حريرات	93,5	ألياف	4,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	5,8غ	دسم كلي	0,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	17,7غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	472,9ملغ

حساء الفاصولياء البحرية

- 1 ورقة غار
- 2 كأسان من الفاصولياء البحرية المجففة
- 1 فص ثوم
- نصف غالون ماء
- ملح وفلفل
- 1 بصلة صغيرة، مقطعة

اغسل الفاصولياء البحرية؛ ضعها في وعاء سعته غالون. أضف الماء، مغطياً الفاصولياء 3 إلى 4 إنشات. سخن حتى الغليان. اغل دقيقتين. غط وابعدها عن النار. اتركها تبرد من ساعة إلى ساعتين. صَفِّ الفاصولياء، متخلصاً من ماء النقع. أعد الفاصولياء من الوعاء. غط بنصف غالون من الماء؛ أضف البصل وورقة الغار، والثوم. سخن إلى الغليان، قلل الحرارة وغطه. اغل برفق إلى أن تطرى الفاصولياء، حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. أخرج ورق الغار. يصنع 8 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:

حريبات	74,5	ألياف	4,5غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	4,5غ	دسم كلي	0,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	14,0غ	دسم مشيع	0,1غ	صوديوم	41,2ملغ

حساء كاري القرنبيط

- 2 ملعقةتا شاي مسحوق كاري
- 1 قرنبيطة متوسطة الحجم مقطعة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ورق الزعتر المجفف
- $\frac{1}{2}$ بصلة، مقطعة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ورق الريحان المجفف
- 3 بصلات خضر، مقطعة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ورق صعتر البر المجفف
- 1 فص ثوم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي جوزة الطيب المطحون
- 2 عصيتا كرفس، مقطعتان
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{2}$ كأس بازلاء
- 3 كؤوس مرق دجاج

ضع القرنبيط في زبدية صغيرة؛ غط بالماء واطبخ إلى أن يطرى. أبعده عن النار وصفّه. ضعه جانباً. بخ قدرأ بسعة نصف غالون بالزيت النباتي. اقل البصل والثوم. أضف الكرفس والبازلاء والمرق. سخن حتى الغليان؛ غط واغل برفق 15 دقيقة أو إلى أن تصبح الخضر طرية. أضف القرنبيط، ومسحوق الكاري، والزعتر، والريحان، وصعتر البر، وجوزة الطيب. إذا شئت، اسكب كأسين من خليط الخضر في الخلاط الكهربائي أو مطحنة. اخلط حتى تصبح ناعمة؛ أعد بالخليط الباقي.

أضف الملح والفلفل حسب المذاق. يصنع 6 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:					
حريرات	54,3	ألياف	2,5غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	4,7غ	دسم كلي	1,0غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	7,5غ	دسم مشبع	0,3غ	صوديوم	476,1ملغ

حساء خليط الأفوال

- مسحوق ثوم
- 1 ملعقة شاي خردل جاف
- 1 رطل خليط من 3 إلى 15 نوعاً من الأفوال الجافة
- 1 ملعقة شاي أوراق سمسق مجففة
- نصف غالون ماء
- 1 كأس معجنات باستا مطبوخ
- ملح وفلفل ليمون
- 1 كأس صدر ديك رومي، مدخن، مفتت
- 1 إلى 2 ملعقتي طعام عصير ليمون، إذا رغبت
- $\frac{1}{2}$ بصلة كبيرة، مقطعة
- 2 جزرتان، شرائح
- 1 (أربع عشرة أونصة ونصف) بندورة معلبة

اغسل الأفوال، ضعها في وعاء بسعة غالون. أضف الماء لتغطي الأفوال 3 إلى 4 إنشات. سخن حتى الغليان. اغل دقيقتين. غط وابعدها عن النار. دعها تترك من ساعة إلى ساعتين. صَفِّ الأفوال، واطرح ماء النقع. أعد الأفوال إلى الوعاء. غط بنصف غالون ماء؛ أضف الديك الرومي المدخن والبصل. اطيخ حوالي 45 دقيقة. أضف الجزر والبندورة. اغل برفق إلى أن تطرى الخضضر. امزج مسحوق الثوم والخردل والسمسق ومعجنات الباستا المطبوخة. أضف الملح وفلفل

الليمون حسب المذاق. إذا رغبت، أضف عصير الليمون.
تصنع 10 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:					
حريرات	132,6	ألياف	5,2غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	8,3غ	دسم كلي	1,4غ	كولسترول	4,4ملغ
سكريات	22,6غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	214,8ملغ

حساء شودر الكاري والذرة

- 1 (17 أونصة) معلب ذرة قشدية
- 2 ملعقة طعام زيت كانولا
- $\frac{1}{2}$ كأس زبيب
- $\frac{1}{2}$ بصلة، مقطعة
- 1 ملعقة شاي مسحوق كاري
- 3 ملاعق طعام كرفس مقطع
- 1 تفاحة متوسطة الحجم، منزوعة اللب، مقطعة
- 2 ملعقة طعام فليفلة الجرس الحمراء المقطعة
- فلفل الليمون
- مسحوق الكاري
- 1 (12 أونصة) حليب مركز منزوع الدسم
- $\frac{1}{4}$ كأس ماء

سخن الزيت في قدر سعة نصف غالون واقلِ البصل. أضف الكرفس، وفليفلة الجرس الحمراء، والحليب المركز، والماء، والذرة، والزبيب، ومسحوق الكاري. سخن حتى الغليان؛ قلل الحرارة واغل برفق حوالي 10 دقائق، مع التحريك من وقت لآخر. أضف التفاح المقطع واطبخ لمدة 5 دقائق أخرى. أضف فلفل الليمون ومسحوق الكاري حسب المذاق. تصنع 6 كؤوس.

كل حصة من كأس واحد تحوي:

حريرات	297,8	ألياف	3,5غ	حموض دسمة بينية	0,1غ
بروتين	9,6غ	دسم كلي	7,8غ	كولسترول	3,1ملغ
سكريات	33,3غ	دسم مشبع	1,2غ	صوديوم	449,7ملغ

حساء قشدة الكرفس

- 1 كأس مرق أبيض
- 4 عصيات كرفس، شرائح
- $\frac{1}{4}$ كأس بصل مقطع
- 1 كأس ماء
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي خردل جاف

ضع الكرفس والماء والبصل في زبدية صغيرة. اطبخ بدون تغطية إلى أن يطرى الكرفس والبصل. أضف المحتويات الباقية. حرك إلى أن يسخن. أضف الملح والفلفل حسب الرغبة. تصنع 4 حصص.

تنويع: احذف الكرفس واستبدله بكأس واحد من الخضر المطبوخة والتوابل حسب الرغبة.

كل حصة من كأس واحد تحوي:				
حريرات	77,9	ألياف	8,6غ	حموض دسمة بينية
بروتين	3,0غ	دسم كلي	3,7غ	كولسترول
سكريات	0,9غ	دسم مشبع	0,3غ	صوديوم
				201,9ملغ

مرق الدجاج

- 1 عصا كرفس مع الأوراق
- 2 ورقتا غار
- $\frac{1}{2}$ 2 إلى 3 أرطال، قطع الدجاج بدون جلد
- 4 إلى 5 حبات فلفل كامل
- 6 كؤوس ماء
- 4 إلى 5 أغصان بقدونس
- 1 بصلة كبيرة، شرائح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي أوراق القصعين المجففة
- 2 جزرتان
- ملح وفلفل
- 1 جزرة بيضاء إن شئت

ضع الدجاج والماء في زبدية كبيرة. أضف بقية المحتويات. سخن حتى الغليان، قلل الحرارة، غط جزئياً وحرك لمدة ساعتين. أخرج الخضار والدجاج. ضع الدجاج في الثلاجة لاستعمال لاحق في المستقبل. صَفِّ المرق في وعاء آخر؛ بردها عدة ساعات. أزل وارم أي دسم من سطح المرق. عدل التوابل حسب الطعم قبل الاستعمال. تصنع 4 كؤوس مرق.

إن كمية الدهم المشبع تختلف كثيراً حسب كفاءة إزالة الدهم من الدجاج وكمية الدهم التي تزال من على سطح المرق.

كل حصة من كأس واحد تحوي:					
حريرات	397,4	ألياف	1,8غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	69,5غ	دسم كلي	8,1غ	كولسترول	188,0ملغ
سكريات	7,5غ	دسم مشبع	2,3غ	صوديوم	264,1ملغ

حساء بيسك البرتقال والبندورة

- 2 ملعقةتا شاي سكر، إذا شئت
- 2 ملعقةتا شاي أوراق طرخون مجففة
- 1 (10 $\frac{1}{2}$ أونصة) حساء بندورة معلبة مركزة
- 2 ملعقةتا شاي ألياف الريحان
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ألياف البقدونس
- 1 (14 $\frac{1}{2}$ أونصة) بندورة مغلية معلبة مقطعة
- $\frac{2}{3}$ كأس حليب خالي الدسم
- 1 ملعقة شاي مستخلص البرتقال
- $\frac{1}{3}$ كأس عصير برتقال مركز (غير ممدد)

في زبدية متوسطة الحجم، ضع كل المحتويات.حركها لتختلط. اغل برفق 10 دقائق. قدمها ساخنة أو باردة. تصنع 4 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:					
حريرات	107,5	ألياف	2,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	3,9غ	دسم كلي	1,5غ	كولسترول	0,7ملغ
سكريات	22,3غ	دسم مشبع	0,3غ	صوديوم	802,2ملغ

مرق لحم البقر

- 3 عصيات كرفس مع الأوراق
- 1 جزرة
- 3 إلى 4 قطع لحم بقر أو عظام بقر
- 4 إلى 5 حبات فلفل أسود
- 6 كؤوس ماء
- 3 إلى 4 أوراق بقدونس
- 1 بصلة كبيرة، مقطعة
- ملح وفلفل
- 2 ورقتا غار

سخن الفرن مسبقاً إلى 350ف(175د). ضع عظام البقر في طبق فرن قليل العمق. ضعها في الفرن بدون غطاء 30 دقيقة، إلى أن تصبح بنية اللون. ضع العظم البني والماء في زبدية كبيرة. سخن حتى الغليان. قلل الحرارة، اغل برفق لمدة ساعتين. أزل أي رغوة من على السطح. ضع بقية المحتويات؛ اغل برفق لساعتين إضافيتين. أخرج اللحم والعظم والخضر. إبق اللحم لاستعمال آخر. صَفِّ المرق إلى وعاء آخر؛ بردها عدة ساعات. أخرجها واطرح أي دسم من على سطح المرق. أضف البهارات حسب المذاق قبل الاستعمال. تصنع 4 كؤوس مرق.

تختلف نسبة الدهم المشبع كثيراً حسب كفاءة إزالة الشحم من اللحم وحسب كمية الدهم التي أزيلت من على سطح المرق.

الحساء

كل حصة من كأس واحد تحوي:					
354,6	ألياف	1,6	حموض دسمة بينية	0	غ
39,6	دسم كلي	18,1	كولسترول	131,8	ملغ
6,3	دسم مشبع	7,0	صوديوم	199,7	ملغ
	حريرات				
	بروتين				
	سكريات				

حساء العدس والبندورة

- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي أوراق أوريغانو مجففة
- $\frac{1}{2}$ كأس عدس مجفف
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي أوراق ريحان مجففة
- 5 كؤوس ماء
- 1 ملعقة شاي بقودونس طازج مقطع
- $\frac{1}{2}$ كأس بصل مقطع
- 1 فص ثوم، مهروس
- 1 (16 أونصة) بندورة معلبة، مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون أو زيت كانولا
- 3 ملاعق طعام معجون البندورة
- 2 ملعقتا شاي ملح
- أغصان بقودونس
- $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي فلفل
- 2 ملعقتا سكر

نقّ العدس، وتخلص من المواد الغريبة. اغسل تحت الماء الجاري. ضع، في زبدية كبيرة العدس مع 5 كؤوس ماء. في مقلاة صغيرة، اقل البصل والثوم في الزيت إلى أن تطرى ولكن قبل أن تصبح بنية. أضف العدس. امزج مع الملح والفلفل والسكر والأوريغانو والريحان والبقودونس. سخن حتى الغليان، قلل الحرارة. غط واغله برفق إلى أن يطرى العدس، حوالي 45 دقيقة. أضف البندورة مع مرقها وأضف معجون

الحساء

البندورة. حرك جيداً. اغل برفق 15 دقيقة أخرى. صب في الزبادي. زخرف كل زبدية بأغصان البقدونس الطازجة. تصنع 4 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:					
حريرات	324,2	ألياف	11,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	22,1غ	دسم كلي	4,5غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	52,6غ	دسم مشبع	0,6غ	صوديوم	1365,7ملغ

صلصة الفلفل للنباتيين

- 2 معلبتان من الفليفلة الحارة الخضراء مقطعة
- $\frac{3}{4}$ كأس فاصولياء بنتو الجافة
- $\frac{1}{3}$ كأس حبوب قمح كاملة
- 1 ملعقة شاي ملح
- 2 - 3 كؤوس ماء
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل أسود
- 1 بصلة كبيرة، مقطعة
- 1 ملعقة طعام مرق وورسستر
- 1 فص ثوم، مهروس
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل أحمر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة طعام مرق تاباسكو
- 2 جزرتان مقطعتان
- $\frac{1}{4}$ كأس خل عصير التفاح
- 2 عصيتا كرفس، مقطعة
- $\frac{1}{4}$ كأس معجون البندورة
- $\frac{1}{2}$ حبة فليفلة الجرس خضراء، مقطعة
- 4 أونصات فطر طازج، شرائح
- $\frac{1}{2}$ حبة فليفلة الجرس الحمراء، مقطعة

انقع الفاصولياء وحبوب القمح في الماء لمدة 8 ساعات على الأقل أو طوال الليل.

صَفِّ الفاصولياء وحبوب القمح. ضع 3 كؤوس من الماء الحار في زبدية كبيرة أو فرن هولندي؛ أضف الفاصولياء

السلطات

وحبوب القمح والبصل والثوم. سخن حتى الغليان، قلل الحرارة واغل برفق حوالي ساعة ونصف.

أضف بقية المحتويات عدا الفطر؛ استمر بالطبخ لمدة 30 دقيقة. إذا لزم الأمر، أضف الماء لتبقي الخضار مغمورة به.

أضف الفطر واطبخ 10 دقائق أخرى أو حتى تحصل على الشكل المطلوب. تصنع 6 حصص.

كل حصة من كأس واحد تحوي:

حريبات	138,0	ألياف	8,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	7,0غ	دسم كلي	0,7غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	28,7غ	دسم مشع	0,1غ	صوديوم	738,1ملغ

السلطات

لا حد تقريباً للسلطات

اطلق العنان لخياالك

اختر الأناناس المحشو بالفواكه للشبع في طبق الغداء الخفيف. استمتع بالنكهة المتوسطة في سلطة الكسكس، والتي قد تكون وجبة في حد ذاتها أو طبقاً جانبياً. هذه الوصفة ممتازة لإضافة المزيد من الحبوب والألياف إلى حميتك. خليط الساحل مواكب رائع للدجاج أو السمك المشوي على نار قوية.

تذكر الأفكار المفيدة التالية:

- يجب أن تُغسل خضر السلطة، ثم تنشف بمناديل ورقية وأن تبرد قبل التقديم.
- تلتصق تتبيلة السلطة على السطوح الجافة أكثر من تلك التي ما تزال مبلولة.
- لمزيد من الاهتمام، اقطع المحتويات بحجم لقمة المضغ أو بأشكال مختلفة.

- يساعد الطبق المبرد في الحفاظ على المحتويات المبردة محمصة.
- الزخرفة لمسة إضافية تثير إعجابك.

الأناناس المحشو بالفواكه

- 3 حبات كيوي
- عصير ليمونة واحدة
- 3 برتقالات
- 1 تفاحة
- 1 ملعقة طعام عصير كرز الماراسكين المركز
- $\frac{1}{4}$ كأس قشدة حلوى الخطمي
- 1 حبة أناناس طازجة
- $\frac{1}{4}$ كأس لبن بسيط خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$ كأس فريز طازج أو مثلج

في زبدية صغيرة، اخلط عصير الليمون وعصير كرز الماراسكين المركز. اقطع الأناناس نصفين. بسكين حادة، اقطع على عمق $\frac{1}{2}$ إنش من حافة حبة الأناناس، تاركاً الهيكل الخارجي سليماً. أخرج اللب وارمه؛ اقطع بقية حبة الأناناس إلى قطع بحجم اللقمة. في وعاء كبير، اخلط الفواكه مع عصير الليمون. برد المزيج ساعة على الأقل. املاً هيكل الأناناس بالفواكه المبردة. اخلط قشدة حلوى الخطمي مع اللبن. اسكبه على الفواكه. يصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:

حمرات	262,3	ألياف	5,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	3,4غ	دسم كلي	1,2غ	كولسترول	0,3ملغ
سكريات	62,2غ	دسم مشيع	0,1غ	صوديوم	25,3ملغ

خلطة الفواكه الطازجة

- $\frac{1}{2}$ كأس عصير توت الأرض والتوت البري
- 1 كأس شرائح فريز
- $\frac{1}{4}$ كأس صودا، أو صودا الليمون والليم، أو عصير العنب الأبيض الفوار
- 1 كأس قطع بطيخ
- 2 دراقتان، شرائح
- $\frac{1}{2}$ كأس عنبية
- 1 موزة

اخلط جميع الفواكه عدا الموز في زبدية. غطها وبردتها لمدة ساعة. عندما تكون جاهزاً للتقديم، قطع الموزة واخلط الفواكه في وعاء. قدمها في زبادٍ منفردة. اخلط عصير توت الأرض والتوت البري والصودا أو عصير العنب الفوار. صب خليط العصير فوق كل حصة. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:

حريرات	68,5	ألياف	1,9غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,9غ	دسم كلي	0,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	17,2غ	دسم مشبع	0,1غ	صوديوم	6,1ملغ

تشكيلة سلطة الفواكه

■ 2 ملعقة عسل	■ دراق	■ إجاز
■ جوافة	■ كيوي	■ تفاح
■ مشمش	■ $\frac{1}{2}$ كأس لبن بسيط خالي الدسم	
■ أناناس	■ توت الأرض	■ فريز
■ مانجو	■ بطيخ	■ برتقال
■ موز	■ ليمون الجنة	■ عنب

اصنع سلطة فواكه لذيذة باستعمال تركيب من الفواكه المختلفة التي قد تتضمن بعضاً من تلك المذكورة أعلاه. قطع الفواكه لشرائح أو قطع أو أجزاء. احسب كأسين لكل شخص. رتبها بتنوع الألوان. استعمل عندما تتمكن الفريز أو العنبية أو الكيوي كلون أساسي. إذا كان الموز مجهزاً قبل التقديم، رش عليها عصير الليمون لمنع الاسوداد. اخلط العسل مع اللبن. اسكبها بالملعقة فوق السلطة. تصنع $\frac{1}{2}$ كأس أو 2 إلى 3 حصص.

التنوع: يمكن خلط مسحوق عصير البرتقال أو العنبية المركز مع اللبن البسيط خالي الدسم لصنع خلطة منكهة والتي يمكن أن تمزج مع الفواكه أو تغطي سطحها. حلها بالعسل أو السكر أو المحليات حسب الرغبة.

عصيات الخيار

- 1 ملعقة طعام عصير ليمون
- 3 خيارات أو قرع صيفي مقطع بطول أعواد الثقاب
- 1 ملعقة شاي فلفل حلو
- 6 ملاعق لبن بسيط خالي الدسم
- 2 إلى 3 ملاعق طعام بصل أخضر مفروم
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة شاي ريحان أو نعناع أو أوراق طرخون مجففة

في زبدية صغيرة، اخلط اللبن، والبصل الأخضر، والريحان أو النعناع أو الطرخون، وعصير الليمون حتى التجانس الجيد. اخلطه مع عصيات الخيار أو القرع الصيفي. برده قبل التقديم. رش عليه الفلفل الحلو. ضع الملح والفلفل حسب المذاق. يصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:

حريبات	32,1	ألياف	1,3غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,1غ	دسم كلي	0,3غ	كولسترول	0,3ملغ
سكريات	6,3غ	دسم مشع	0,1غ	صوديوم	60,0ملغ

سلطة الاسفاناخ

- 1 ملعقة طعام رقائق من ماركة «العنب والبندق» التجارية
- 1 اسفاناخ طازجة
- $\frac{1}{4}$ بصلة، شرائح
- شرائح من الليمون أو الليم
- تتبيلة بذر الخشخاش، إذا رغبت
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{4}$ رطل فطر طازج، شرائح
- 1 (6 أونصات) معلب كستناء
- شرائح، مصفى
- 2 إلى 3 فجلات، شرائح
- 1 كأس بازلاء مثلجة أو قرنة البازلاء، مذابة

اغسل الاسفاناخ، أزل الجذوع؛ نشف الألياف بمناديل ورقية. غط 4 إلى 6 أطباق بأوراق الاسفاناخ. أضف طبقة من حلقات البصل. اخلط الفطر والماء وكستناء الماء والفجل والبازلاء الخضراء. اسكب خليط الفطر بالملعقة على سطح الاسفاناخ وحلقات البصل. أنشر الرقائق عليها. اعصر الليمون أو الليم على كل حصة سلطة قبل التقديم. أو قدمها بتبيلة بذر الخشخاش. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. تصنع 4 إلى 6 حصص.

كل حصة تحوي:				
حريرات	77,9	ألياف	6,0 غ	حموض دسمة بينية 0 غ
بروتين	4,8 غ	دسم كلي	15,5 غ	كولسترول 0 ملغ
سكريات	15,5 غ	دسم مشبع	0,1 غ	صوديوم 170,8 ملغ

مع تلييسة بذور الخشخاش:				
حريرات	104,9	ألياف	6,1 غ	حموض دسمة بينية 0 غ
بروتين	5,0 غ	دسم كلي	16,7 غ	كولسترول 0 ملغ
سكريات	20,0 غ	دسم مشبع	0,2 غ	صوديوم 198,1 ملغ

سلطة طعام البحر

- أوراق الخس أو الاسفاناخ
- $\frac{1}{2}$ كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 1 (15 أونصة) براعم هليون معلبة، مصفاة
- $\frac{1}{4}$ كأس صلصة الفلفل أو الصلصة الطازجة
- 2 حبتا بندورة متوسطة الحجم، مقطعتان
- 1 عصا كرفس، مقطعة
- ملح وفلفل الليمون
- 1 ملعقة طعام عصير ليمون
- 1 ملعقة طعام جرجار محضر
- 1 (12 أونصة) رزمة، روببان مثلج مطبوخة، أو سرطان، أو طونة معلبة بالماء أو سمك سليمان الزهري

في زبدية صغيرة، اخلط اللبن خالي الدسم مع صلصة الفلفل أو الصلصة الطازجة. أضف الكرفس وعصير الليمون والجرجار وطعام البحر. رتب أوراق الخس أو الاسفاناخ على الأطباق. اسكب خليط طعام البحر على السطح. زخرف ببراعم الهليون والبندورة المقطعة. أضف الملح وفلفل الليمون. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:

حموض دسمة بينية 0غ	3,2غ	ألياف	150,2غ	حريرات
كولسترول 166,4ملغ	2,2غ	دسم كلي	23,1غ	بروتين
صوديوم 737,7ملغ	0,5غ	دسم مشبع	11,0غ	سكريات

سلطة الأرضي شوكي والهلين

- $\frac{1}{2}$ كأس فطر، شرائح
- $\frac{1}{2}$ حبة فليفلة الجرس صفراء أو حمراء، شرائح
- 4 ملاعق طعام عصير ليمون أو تتبيلة إيطالية
- ملح وفلفل
- 1 رطل هلين طازج، مطبوخ، أو 1 (15 أونصة) معلب
- 4 قطع قلب الأرضي الشوكي الطازج، مطبوخ
- أو 1 (14 أونصة) معلب قلب الأرضي شوكي
- البسيط، أو 1 (9 أونصة) رزمة قلب الأرضي شوكي مثلجة
- 1 ملعقة طعام سمسم محمص
- أوراق خس
- 1 حبة بندورة كبيرة، مقطعة أو شرائح
- 2 بصلتان خضراوان، شرائح أو $\frac{1}{2}$
- بصلة حمراء، شرائح أو حلقات

اقطع الهليون وقلوب الأرضي شوكي قطعاً بحجم اللقمة. بردها ساعة. رتب أوراق الخس على الأطباق. في زبدية، ضع البندورة، والبصل، والفطر، والفليفلة. رش عصير الليمون أو التتبيلة الإيطالية. حركها لتغطي المحتويات. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. ضعها على الخس وغطه بالسمسم المحمص. تصنع 4 حصص.

السلطات

كل حصة تحوي:					
حريرات	107,7	ألياف	10,0 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	6,8 غ	دسم كلي	1,9 غ	كولسترول	0 ملغ
سكريات	21,5 غ	دسم مشيع	0,3 غ	صوديوم	142,0 ملغ

مع التتبيلة الإيطالية					
حريرات	188,9	ألياف	10,0 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	6,8 غ	دسم كلي	9,3 غ	كولسترول	0 ملغ
سكريات	21,5 غ	دسم مشيع	1,5 غ	صوديوم	158,8 ملغ

مع عصير الليمون					
حريرات	111,5	ألياف	10,0 غ	حموض دسمة بينية	0 غ
بروتين	6,9 غ	دسم كلي	1,9 غ	كولسترول	0 ملغ
سكريات	22,4 غ	دسم مشيع	0,3 غ	صوديوم	142,2 ملغ

سلطة البطاطا الروسية

- $\frac{1}{4}$ كأس فاصولياء خضراء مقطعة، مطبوخة
- أوراق الخس والاسفاناخ
- 1 ملعقة شاي عصير الليمون أو الليم
- 2 ملعقة طعام لبن بسيط خالي الدهن
- $\frac{1}{2}$ ملعقة طعام جرجار، إذا دعت الحاجة
- 1 (16 أونصة) مكعبات شمندر معلبة، مصفاة
- 2 حبتا بطاطا صغيرة، مطبوخة مقشرة، مقطعة مكعبات
- 2 جزرتان، شرائح، مطبوختان
- بقلة الشبث
- 2 بندورتان، مقطعتان
- 1 بصلة خضراء، مقطعة ناعماً

بطن زبدية السلطة بأوراق الخس أو الاسفاناخ. في زبدية كبيرة، ضع الشمندر والجزر والبندورة والبصل والفاصولياء الخضراء. في كأس، اخلط عصير الليمون أو الليم مع اللبن والجرجار إذا رغبت. اسكبها على خليط الخضار واخلط بلطف. برد إلى أن يصبح جاهزاً للتقديم. رش بقلة الشبث على السطح. تصنع 6 إلى 8 حصص.

كل حصة تحوي:

حريبات	61,3	ألياف	3,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	2,3غ	دهن كلي	0,4غ	كولسترول	0,1ملغ
سكريات	13,7غ	دهن مشبع	0,1غ	صوديوم	230,6ملغ

سلطة الفاصولياء السوداء

- 3 بصلات خضراء، مقطعة
- 2 ملعقة طعام خل غنّب أحمر
- $\frac{1}{2}$ حبة فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون
- 2 عصيتا كرفس، مقطعتان
- $\frac{1}{4}$ كأس شرائح زيتون أخضر
- 1 ملعقة طعام بقدونس صيني أو بقدونس
- 3 ملاعق طعام بيمينت، مقطع
- $\frac{1}{2}$ كأس فاصولياء سوداء، مطبوخة مصفاة

في زبدية سلطة، اخلط الخل والزيت والبقدونس الصيني أو البقدونس. أضف بقية المحتويات. اخلط جيداً. برد قبل التقديم. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:					
حوض دسمة بينية	0,1غ	3,4غ	ألياف	137,0	حريرات
كولسترول	0ملغ	7,5غ	دسم كلي	4,3غ	بروتين
صوديوم	115,2ملغ	1,0غ	دسم مشبع	14,2غ	سكريات

خليط الساحل

- $\frac{1}{2}$ حبة فليفلة الجرس الحمراء، مقطعة
- 6 ملاعق طعام تتبيلة إيطالية
- 2 كأس قرع أصفر ملتوي العنق، شرائح
- 1 كأس بازلاء طازجة أو مجمدة
- 1 كراث أو $\frac{1}{2}$ بصلة، مقطعة

في زبدية صغيرة، غط القرع بالماء واطبخه إلى أن يصبح طرياً مقرمشاً، حوالي 5 دقائق. أضف البازلاء؛ غط وابتعد عن النار. اغسل الكراث بعناية إذا استعملته. اقطع وارم الأوراق الخضراء. اقطع نصفين طولياً، ثم بقطع 1 إنش. اطبخ الكراث المقطع أو البصل في زبدية مغطاة بالماء، حوالي 5 إلى 7 دقائق. صَفَّ القرع والبازلاء والكراث أو البصل. ضعها في زبدية السلطة، أضف فليفلة الجرس الحمراء والتبيلة الإيطالية. حرك لتغطي جميع القطع. غط وبرد ساعة على الأقل قبل التقديم. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:

حريبات	122,8	ألياف	2,4غ	حموض دسمة بينية	0,1غ
بروتين	2,1غ	دسم كلي	9,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	8,8غ	دسم مشع	1,3غ	صوديوم	48,8ملغ

سلطة غلين المبردة

- $\frac{1}{2}$ بصلة حمراء كبيرة، مقطعة حلقات
- 2 كأسا قطع القرنبيط بحجم اللقمة
- $\frac{1}{2}$ كأس زيتون مصفى
- 1 كأس قنبيط بروكلي حجم اللقمة
- $\frac{1}{2}$ كأس تتبيلة إيطالية
- 1 (8 أونصات) كستناء معلب، مصفى
- 1 كأس بندورة كرزية، مقطعة قسمين

ضع جميع المحتويات في زبدية كبيرة. اخلط عدة مرات لتكسو الخليط.

غط بلفافة بلاستيكية وبرّده 8 ساعات على الأقل أو طوال الليل. اخلط مرة أو مرتين بينما يركد ومرة أخرى قبل التقديم. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	141,8	ألياف	4,0 غ	حموض دسمة بينية	50 ملغ
بروتين	2,2 غ	دسم كلي	10,5 غ	كولسترول	0 ملغ
سكريات	12,2 غ	دسم مشع	1,5 غ	صوديوم	226,6 ملغ

سلطة الكسكس

- $\frac{1}{2}$ كأس فطر، شرائح
- $\frac{1}{2}$ كأس كشمش أو زبيب
- 2 ملعقة طعام عصير برتقال مركز مثلج
- 1 ملعقة شاي نعناع مقطع، إن شئت
- $\frac{1}{2}$ 1 كأس ماء
- 4 ملاعق شاي سكر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي جوزة الطيب مطحونة
- 3 ملاعق طعام عصير ليمون
- 1 ملعقة طعام زبدة صناعية قليلة الحريات
- 3 ملاعق طعام زيت كانولا
- 1 كأس كسكسي
- 1 (11 أونصة) برتقال اليوسفي معلبة، مصفى
- $\frac{1}{2}$ كأس بازلاء، مطبوخة
- 1 حبة بندورة كبيرة، مقطعة

ضعها في زبدية. اخلط عصير البرتقال المركز، والماء، والسكر، والزبدة الصناعية. سخن حتى الغليان. حرك في الكسكسي؛ غط وابعده عن النار. اتركه يهدأ 5 إلى 10 دقائق. اسكبها في زبدية سلطة: انفشها بالشوكة. أضف البازلاء، والبندورة، والفطر، والكشمش أو الزبيب. حرك بلطف بشوكة. اخلط في كأس النعناع إن رغبت به مع جوزة الطيب وعصير الليمون والزيت. صبها فوق خليط الكسكس وحركها بلطف

السلطات

بشوكة . زخرفها بقطع برتقال اليوسفي . قدمها إما ساخنة أو مبردة . تصنع 6 حصص .

كل حصة تحوي :					
حريرات	193,0	ألياف	2,8غ	حموض دسمة بينية	0,2غ
بروتين	3,4غ	دسم كلي	8,0غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	29,4غ	دسم مشبع	1,1غ	صوديوم	19,2ملغ

سلطة اللفت

- 1 ملعقة شاي بذور الكروياء
- 3 ملاعق طعام خل
- 4 كؤوس لفت أحمر مقطع
- 3 ملاعق طعام عصير البرتقال
- 1 تفاحة، منزوعة اللب، شرائح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل
- $\frac{1}{2}$ كأس زبيب
- 3 ملاعق شاي سكر

في كأس، اخلط الخل وعصير البرتقال، والسكر، وبذور الكروياء. في زبدية سلطة، اخلط اللفت والتفاح والزبيب. اسكب خليط الخل وحركها لتغطي المحتويات كلها. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:

حريرات	92,4	ألياف	2,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	1,2غ	دسم كلي	0,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	23,6غ	دسم مشبع	0غ	صوديوم	6,9ملغ

سلطة البرتقال والخيار

- $\frac{1}{4}$ كأس خل
- 2 ملعقة طعام سكر
- $\frac{1}{4}$ كأس زيت كانولا
- 2 برتقالان أبو صرة أو 2 (11 أونصة) برتقال اليوسفي، مصفيتان
- $\frac{1}{4}$ كأس ماء
- 1 كأس بصل أحمر، شرائح
- 1 خيار، شرائح رقيقة
- 2 بندورتان، شرائح
- 1 ملعقة طعام نعناع طازج مقطع، بقدونس صيني، بقدونس

بسكين حادة، قشر قشرة البرتقال والغشاء الأبيض من برتقالة طازجة. اقطع البرتقالة إلى شرائح رقيقة. ضع شرائح البرتقال أو قطعها، والبصل، والخيار، والبندورة في زبدية سلطة زجاجية كبيرة. في وعاء صغير، اخلط النعناع والبقدونس الصيفي أو البقدونس والخل والسكر والزيت والماء. اسكب على البرتقال وخليط الخضار. غط وبرد 4 ساعات أو أكثر. تصنع 6 إلى 8 حصص.

كل حصة تحوي:

حريرات	143,9	ألياف	2,0غ	حموض دسمة بينية	0,1غ
بروتين	1,5غ	دسم كلي	9,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	15,8غ	دسم مشبع	1,3غ	صوديوم	6,4ملغ

سلطة الروبيان

- 1 بصلة خضراء، مقطعة ناعماً
- أوراق خس أو اسفاناخ
- 1 كأس عنب أخضر بدون بذور
- 1 ثمرة ببايا، مقشرة، شرائح
- 2 ليمونتان أو 2 حامضتان
- 1 (12 أونصة) رزمة، روببان مطبوخ
- 2 عصيتا كرفس، شرائح

رتب أوراق الخس أو الاسفاناخ على الأطباق. ضع $\frac{1}{4}$ من شرائح ثمر الببايا على كل طبق. أضف كمية من الروبيان، وغطها بالكرفس والبصل الأخضر. ضع العنب على طرف الطبق. اقطع الليمون أو الليم إلى اسفينات؛ ضعها على الأطباق. اعصر الليمون أو الليم على السلطة. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:

حريرات	160,4 غ	ألياف	3,3 غ	حموض دسمة بينية	0 ملغ
بروتين	19,3 غ	دسم كلي	1,4 غ	كولسترول	165,8 ملغ
سكريات	19,8 غ	دسم مشع	0,4 غ	صوديوم	213,7 ملغ

سلطة أرز هاواي

- 1 (20 أونصة) شريحة أناناس معلبة، مصفاة
- 2 كأسا أرز مطبوخ
- 1 كأس عنب أخضر بدون بذور
- $\frac{1}{2}$ كأس كرز
- 1 دراق، مقشرة، شرائح
- 1 ملعقة طعام زنجبيل معقود مقطع
- $\frac{1}{2}$ ثمرة ببايا، مقشرة، مقطعة
- 1 (11 أونصة) برتقال يوسفي معلب، مصفى
- $\frac{1}{2}$ تتبيلة بذور الببايا

في زبدية سلطة كبيرة، ضع الأرز والعنب والدراق والببايا والبرتقال والتتبيلة. غط وبرد لمدة ساعتين على الأقل. للتقديم، ضع 1 شريحة أناناس على كل صحن؛ ضع كمية من خليط الأرز والفواكه على السطح. زخرف بالكرز والزنجبيل المعقود. تصنع 6 إلى 8 حصص.

كل حصة تحوي:

حريرات	252,1	ألياف	2,5غ	حموض دسمة بينية	0ملغ
بروتين	3,4غ	دسم كلي	2,2غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	57,9غ	دسم مشبع	0,3غ	صوديوم	48,9ملغ

سلطة البطاطا الصيفية

- $\frac{1}{2}$ حبة فليفلة الجرس حمراء، مقطعة
- 1 كأس ($\frac{1}{2}$ رطل) فطر طازج، شرائح
- 1 بصلة الشمار، شرائح، حسب الرغبة
- 2 ملعقةتا طعام كبر
- 3 كؤوس بطاطا مقشرة مطبوخة، شرائح
- $\frac{1}{3}$ كأس تتبيلة إيطالية
- $\frac{1}{2}$ كأس كرفس مقطع
- 4 بصلات خضر، مقطعة

في زبدية سلطة كبيرة، ضع جميع المحتويات. غط وبرد 4 ساعات على الأقل قبل التقديم. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:

حريرات	163,0	ألياف	3,0 غ	حموض دسمة بينية	0,1 غ
بروتين	3,2 غ	دسم كلي	8,4 غ	كولسترول	0 ملغ
سكريات	20,7 غ	دسم مشبع	1,2 غ	صوديوم	136,2 ملغ

سلطة البطاطا

- 1 ملعقة طعام خردل محضر
- $\frac{1}{3}$ كأس مايونيز خالي الدسم
- 3 كؤوس بطاطا مقشرة مطبوخة، شرائح
- $\frac{1}{4}$ كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 2 إلى 3 فجلات، شرائح
- $\frac{1}{2}$ بقلة الشبث، مخلل حلو أو مخلل الزبدة والخبز
- $\frac{1}{4}$ كأس فليفلة الجرس الخضراء
- 2 ملعقة طعام أوراق بقونوس مجففة
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{4}$ بصلة خضراء مقطعة

ضع البطاطا في وعاء كبير. أضف بقية المحتويات؛ حرك لتختلط جيداً. قدمها ساخنة أو باردة. تصنع 4 حصص.

كل حصة تحوي:					
حريرات	169,9	ألياف	2,8غ	حموض دسمة بينية	0ملغ
بروتين	3,7غ	دسم كلي	4,4غ	كولسترول	5,3ملغ
سكريات	30,2غ	دسم مشبع	0,8غ	صوديوم	486,6ملغ

سلطة معجنات الباستا

- ابصلة الشمار، مقطعة شرائح، أو 2 قطعتا كرفس، شرائح
- 2 كأسان من معجنات الباستا الطلزونية
- 1 (6 - $\frac{1}{2}$ أونصة) سمك تونا معلبة بالماء، مصفاة
- 1 كأس قنبيط بروكلي مطبوخ، مقطع
- 1 كأس خيار أو 2 قرعتان صيفيتان، شرائح
- $\frac{1}{3}$ كأس تتبيلة إيطالية
- 1 فليفلة الجرس حمراء، مقطعة
- 1 ملعقة طعام كبير.
- 1 جزرة وسط، مقشرة، شرائح

اخلط الباستا وقنبيط البروكلي والخيار أو القرع الصيفي وفليفلة الجرس والجزر والشمار أو الكرفس والتونا. اسكب حوالي $\frac{1}{3}$ كأس تتبيلة إيطالية على الكل. حركها لتكسو المحتويات. برد قبل التقديم. تصنع 6 حصص.

كل حصة تحوي:

حريرات	202,9	ألياف	3,8غ	حموض دسمة بينية	0,1غ
بروتين	11,9غ	دهم كلي	9,3غ	كولسترول	12,9ملغ
سكريات	18,8غ	دهم مشع	1,4غ	صوديوم	220,7ملغ

التبيلات والمنكهات والصلصات، والمخللات

إن تبيلاتنا سريعة وسهلة التحضير. إبق الكثير منها في البراد في جميع الأوقات، في تناول الاستعمال دون عناء. اصنع خلك بنفسك. الأمر سهل ويعطي اللمسة الشخصية لسلطة الخضر المشكلة.

إذا كنت تتمتع بمشاركة الأصدقاء الطعام، اصنع منكهة البندورة أو صلصة التوت البري لذلك الصديق العزيز.

تتبيلة بذور الخشخاش

- $\frac{1}{3}$ كأس عسل
- 2 ملعقةتا شاي بذور الخشخاش
- 2 ملعقةتا طعام خردل نوع - ديجون
- $\frac{1}{4}$ كأس بصل أحمر مقطع ناعماً
- 2 ملعقةتا طعام زيت الزيتون
- $\frac{1}{4}$ كأس خل العنب الأحمر
- $\frac{1}{2}$ كأس عصير برتقال
- $\frac{1}{4}$ كأس أناناس مهروس، مصفى

في خلاط، امزج الخردل والزيت والخل وعصير البرتقال والأناناس والعسل. أضف بذور الخشخاش والبصل. استعمل مباشرة أو خزن في وعاء محكم الإغلاق. تصنع حوالي $1 \frac{3}{4}$ كأس.

التنوع: للاستعمال مع سلطة الاسفاناخ، إغ عصير البرتقال والأناناس.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:			
حريرات	27,0	ألياف	0,1 غ
بروتين	0,2 غ	دسم كلي	1,2 غ
سكريات	4,5 غ	دسم مشبع	0,1 غ
		حموض دسمة بينية	0 غ
		كولسترول	0 ملغ
		صوديوم	27,3 ملغ

تتبيلة السلطة المبهرة

- 1 ملعقة شاي خردل نوع - ديجون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي صلصة ووسستر
- 2 ملعقتا طعام مايونيز قليل الدسم
- 6 ملاعق طعام لبن خالي الدسم
- 1 ملعقة شاي فجل طازج مفروم

في زبدية صغيرة، دق المحتويات إلى أن تصبح ملساء متجانسة. بردها وقدمها. احفظها في الثلاجة بوعاء محكم الغطاء. تصنع حوالي $\frac{1}{2}$ كأس.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:

حريرات	10,6	ألياف	0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,7غ	دسم كلي	0,3غ	كولسترول	0,5ملغ
سكريات	1,3غ	دسم مشبع	0غ	صوديوم	33,4ملغ

صلصة الشبث

- 1 ملعقة شاي مخلوطة مع بهارات أعشاب مختلطة
- 1 ملعقة طعام بيمينت مقطع
- $\frac{1}{4}$ كأس جبن الأكواخ خالي الدهم
- 1 ملعقة طعام مايونيز خالي الدهم
- $\frac{1}{2}$ كأس لبن بسيط خالي الدهم
- 1 ملعقة شاي عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 1 إلى 2 ملعقتي طعام أعشاب الشبث طازجة أو مجففة

اخلط في خلاط كهربائي أو مطحنة، جبن الأكواخ، والمايونيز، وعصير الليمون، الشبث، والبهارات. اخلطها أو اطحنها إلى أن تصبح ناعمة متجانسة. اسكب الخليط في زبدية. اخلط معها البيمينت واللبن حتى تتجانس. أضف الملح والفلفل حسب الرغبة. قدمها كصلصة لطعام البحر، أو خلطة خضر. ضعها في الثلاجة محكمة الإغلاق. تصنع كأساً واحداً.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:

حريرات	9,3	ألياف	0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,9غ	دهم كلي	0,2غ	كولسترول	0,7ملغ
سكريات	0,9غ	دهم مشبع	0غ	صوديوم	39,0ملغ

تتبيلة الأعشاب القشدية

- 1 ملعقة طعام خل ناشف أو محضر
- $\frac{1}{2}$ كأس مخيض لبن خالي الدسم
- $\frac{1}{2}$ كأس لبن بسيط خالي الدسم
- 1 ملعقة طعام بصلة حمراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة طعام من أوراق الريحان المجففة
- الأوريغانو، عشبة الشبث، البقدونس

في زبديّة صغيرة، اخلط مخيض اللبن واللبن. حرك حتى تتجانس. أضف الريحان والأوريغانو وعشبة الشبث والخردل والبصل. أضف الملح والفلفل حسب المذاق. برد لعدة ساعات قبل التقديم. احفظها في الثلاجة محكمة الغطاء. تصنع حوالي كأس واحد.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:

حريرات	8,6	ألياف	0,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,8غ	دسم كلي	0,1غ	كولسترول	0,4ملغ
سكريات	1,2غ	دسم مشيع	0غ	صوديوم	34,9ملغ

صلصة الخليط

- 2 ملعقةتا طعام جرجار محضر
- $\frac{1}{2}$ كأس صلصة الفلفل المبردة أو الصلصة الطازجة
- 2 ملعقةتا طعام عصير ليمون
- $\frac{1}{3}$ كأس صلصة بندورة
- مرق تاباسكو، إذا رغبت
- فلفل
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي مرق مقاطعة وورستر

اخلط المحتويات وبردّها. لطعم أذع أضف المزيد من مرق توباسكو أو الجرجار. يصنع حوالي كأس.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:

حريرات	11,3	ألياف	0,2غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,2غ	دهن كلي	0,1غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	2,6غ	دهن مشبع	0غ	صوديوم	80,3ملغ

الصلصة الحلوة والحامضة

- 2 ملعقة طعام صلصة الصويا
- $\frac{3}{4}$ كأس خل
- 1 ملعقة طعام نشاء الذرة
- $\frac{1}{2}$ كأس عصير الأناناس
- $\frac{1}{4}$ كأس ماء
- $\frac{1}{2}$ كأس ماء
- $\frac{3}{4}$ كأس سكر
- 1 ملعقة طعام صلصة بندورة

اخلط الخل وعصير الأناناس و $\frac{1}{2}$ كأس ماء وصلصة البندورة وصلصة الصويا. ذوب نشاء الذرة في $\frac{1}{4}$ كأس ماء؛ حركه مع السكر. أضفه إلى مزيج عصير الأناناس. حرك على نار متوسطة إلى أن يذوب السكر كاملاً ويتجمد المحلول قليلاً، 7 إلى 10 دقائق. قدمه على الدجاج أو طعام البحر، أو استعمله كصلصة. يصنع 3 كؤوس.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:				
حمرات	15,4	ألياف	0غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	0,1غ	دسم كلي	0غ	كولسترول 0ملغ
سكريات	4,0غ	دسم مشبع	0غ	صوديوم 58,8 ملغ

خل الثوم والأعشاب

- 2 كأسا خل العنب الأحمر أو عصير التفاح
- 5 فصوص ثوم
- $\frac{3}{4}$ ملعقة شاي حب الفلفل
- 2 أو 3 أغصان الريحان الطازج، أو الطرخون، أو السمسق،
أو الأوريغانو، أو إكليل الجبل أو القصعين

أضف الثوم، وحب الفلفل، وأغصان الأعشاب إلى الخل في وعاء زجاجي. أغلقه بإحكام. ضعه في مكان معتم لمدة 3 أسابيع على الأقل. زيادة العمر تزيد النكهة. صَفِّ الخليط في زبديّة زجاج؛ ارم الثوم وحب الفلفل. تصنع كأسين.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:

حريرات	5,7	ألياف	0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0غ	دسم كلي	0غ	كولسترول	0غ
سكريات	2,2غ	دسم مشبع	0غ	صوديوم	1,0ملغ

خل الليمون

- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل ليمون
- 1 ليمونة
- عصير ليمون
- 2 كأسا خل أبيض

بسكين حادة، أزل الطبقة الرقيقة من قشر الليمون بدون أي من الغشاء الأبيض. ضع القشر في زجاج مع الخل، وفلفل الليمون، وعصير الليمون. أغلقها بإحكام؛ ضعها في مكان بارد مظلم لمدة 3 أسابيع على الأقل. زيادة العمر تزيد النكهة. صَفِّ الخليط في وعاء زجاجي، تخلص من قشر الليمون. تصنع كأسين.

التنوع: احذف الليمون وفلفل الليمون؛ استبدله بكأس من توت الأرض أو الفريز أو العليق أو الأناناس الطازجة الناضجة جداً. أكمل بنفس الطريقة.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:				
حريرات	5,5	ألياف	0غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	0غ	دسم كلي	0غ	كولسترول 0غ
سكريات	1,2غ	دسم مشع	0غ	صوديوم 0ملغ

تتبيلة السلطة بمخيض اللبن

- 4 ملاعق شاي عصير ليمون
 - 1 ملعقة شاي عشب الشبث
 - $\frac{1}{2}$ خيار صغيرة، مع البذور، مقطعة
 - 1 ملعقة شاي ثوم معمر
 - $\frac{1}{4}$ كأس مخيض لبن قليل الدهم
 - $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي مسحوق الثوم
 - $\frac{1}{4}$ كأس جبن بالقشدة خالي الدهم
 - ملح وفلفل
 - 2 بصلتان خضراوان، أو 2 ملعقة طعام بصل مقطع
 - 1 غصن بقدونس أو $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي رقائق البقدونس
- ضع الخيار ومخيض اللبن في خلاط كهربائي أو مطحنة .
 اخلط أو اطحن قليلاً، لا تخلط زيادة. اسكب في زبدية صغيرة، أضف بقية المحتويات وأنت تحرك. ضعها في الثلاجة في علبة محكمة الإغلاق. تصنع كأساً واحداً.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:

حريرات	7,9	ألياف	0,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,7غ	دهم كلي	0غ	كولسترول	0,3ملغ
سكريات	1,3غ	دهم مشبع	0غ	صوديوم	27,1ملغ

تتبيلة البندورة بالقدح

- فلفل حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس مخيض لبن خالي الدسم
- ثوم معمر
- 1 حبة بندورة، مقشرة، مقطعة
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة شاي معجون بندورة
- 1 بصلة خضراء

اخلط مخيض اللبن والبندورة ومعجون البندورة والبصل في خلاط كهربائي. اخلطها أو اطحنها إلى الشكل المرغوب. أضف الفلفل الحلو والثوم المعمر والملح والفلفل حسب المذاق. احفظها في الثلاجة في وعاء محكم الإغلاق. تصنع كأساً واحداً.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:					
حريبات	5,4	ألياف	0,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,4غ	دسم كلي	0,1غ	كولسترول	0,3ملغ
سكريات	0,9غ	دسم مشيع	0غ	صوديوم	8.30ملغ

تتبيلة الفواكه

- سكر، حسب الرغبة
- 1 كأس عصير فواكه
- قشر ليمون أو برتقال حسب الرغبة
- 1 ملعقة شاي عصير ليمون
- 1 ملعقة شاي نشاء الذرة

اخلط جميع المحتويات في زبديّة صغيرة. حركها في حرارة متوسطة من 7 إلى 10 دقائق. اطبخ إلى أن يصبح المزيج رائقاً وثخيناً قليلاً. تصنع حوالي كأس واحد.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:

حريبات	12,6	ألياف	0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0غ	دسم كلي	0غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	3,2غ	دسم مشع	0غ	صوديوم	0,4ملغ

التبيلة الإيطالية

- 1 ملعقة شاي كراث مقطع
 - $\frac{2}{3}$ كأس زيت زيتون
 - $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل حلو
 - $\frac{1}{3}$ كأس خل عنب أحمر
 - 1 فص ثوم
 - 1 ملعقة شاي بقدرونس مقطع
 - ملح وفلفل
 - 1 ملعقة شاي ريحان طازج مقطع، أو أوريفانو
- اخلط المحتويات في إبريق محكم الغطاء. اخلط بشدة قبل أن تستعمله. احفظه في حاوية مغطاة. يصنع حوالي كأس واحد.

كل حصة من 1 ملعقة طعام تحوي:

حريبات	81,2	ألياف	0غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0غ	دسم كلي	9,0غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	0,4غ	دسم مشبع	1,2غ	صوديوم	16,8ملغ

منكه بالفيلفة

- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل إفرنجي مطحون
- 4 كؤوس بندورة مقطعة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بذور الخردل
- 2 كأسا فيلفة الجرس الخضراء مقطعة
- $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي بذور الكرفس
- 1 فيلفة الجرس حمراء، مقطعة
- $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي كركم
- 2 بصلتان، مقطعتان
- 1 كأس سكر
- $\frac{1}{4}$ كأس ملفوف مقطع
- $\frac{3}{4}$ كأس خل عصير التفاح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرنفل مطحون

اجمع المحتويات في فرن هولندي، أو زبدية ثقيلة. اغل
بطء ساعتين. برد قبل التقديم. ضعها في الثلاجة في زبدية
محكمة الإغلاق. تصنع 6 كؤوس.

كل حصة من 4/1 كأس تحوي:			
حريرات	46,8	ألياف	0,2غ
بروتين	0,5غ	دهم كلي	0,2غ
سكريات	11,8غ	دهم مشبع	0غ
		صوديوم	3,6ملغ
		حموض دسمة بينية	0غ
		كولسترول	0ملغ

منكه بالبندورة

- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرنفل مطحون
 - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل إفرنجي مطحون
 - 4 كؤوس بندورة مقشرة مقطعة
 - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة مطحونة
 - 1 بصلة صغيرة، مقطعة
 - 1 - $\frac{1}{2}$ كأس خل
 - $\frac{1}{2}$ حبة فليفلة الجرس الخضراء، مقطعة
 - 1 حبة فليفلة حارة قليلاً، مقطعة
- اخلط جميع المحتويات في زبدية كبيرة أو فرن هولندي. اطحها في حرارة متوسطة، حرك من وقت لآخر، حوالي 40 دقيقة. قدمها إما باردة أو حارة. ضعها في الثلاجة بزبدية محكمة الإغلاق. هذه جيدة خاصة مع البقر أو الدجاج. تصنع حوالي 6 كؤوس.

كل حصة من 4/1 كأس تحوي:

حريرات	10,9	ألياف	0,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,3غ	دسم كلي	0,1غ	كولسترول	0ملغ
سكربات	2,9غ	دسم مشع	0غ	صوديوم	3,2ملغ

منكه الذرة والزبيب

- $\frac{1}{4}$ كأس كرفس مقطع
- 1 كأس سكر بني
- 1 (17 أونصة) معلب حب الذرة الكامل، مصفى
- 1 كأس خل عصير التفاح
- 1 كأس زبيب
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي كركم
- 1 ملعقة شاي خردل جاف
- $\frac{1}{4}$ كأس فليفلة الجرس الحمراء، مقطعة
- 1 (3 إلى 4 إنش) عصيات القرقة
- $\frac{1}{2}$ بصلة مقطعة

ضع جميع المحتويات في زبدية كبيرة. اطبخها على حرارة متوسطة، حرك من حين لآخر، حوالي 20 دقيقة. أخرج عصيات القرقة. قدمه حاراً أو بارداً. ضعه في الثلاجة في وعاء محكم الغطاء. يصنع حوالي 4 كؤوس.

كل حصة من 4/1 كأس تحوي:

حريبات	91,1	ألياف	1,1غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	1,2غ	دسم كلي	0,4غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	23,1غ	دسم مشع	0غ	صوديوم	103,8ملغ

صلصة التوت البري الطازجة

- ½ كأس كشمش أو زبيب
- 6 ملاعق طعام زنجبيل معقود مقطع
- 4 كؤوس توت بري طازج أو مثلج
- 2 كأسان من الماء
- 1 كأس خل عصير التفاح
- 1 كأس سكر أبيض
- ½ كأس تمر مقطع
- 2 كأسا سكر بني
- 2 تفاحتان بيضاوان قاسيتان مقشرتان منزوعتا اللب ومقطعتان
- 1 بصلة، مقطعة
- 6 (4 إنشات) عصيات القرفة

ضع جميع المحتويات في زبدية كبيرة. اطبخها على حرارة متوسطة، حرك من حين لآخر، حوالي 25 دقيقة. أخرج عصيات القرفة. قدمها حارة أو باردة. ضعها في الثلاجة في وعاء محكم الغطاء. تصنع حوالي 6 كؤوس.

كل حصة من 4/1 كأس تحوي:

حريرات	125,2	ألياف	1,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,3غ	دسم كلي	0,1غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	32,6غ	دسم مشبع	0غ	صوديوم	16,4ملغ

صلصة الدراق

- 2 بصلتان كبيرتان، مقطعتان
- 1 ملعقة شاي خردل ناشف
- 1 ملعقة طعام قشر برتقال مبشور
- 5 إلى 6 دراقات كبيرة طازجة، مقشرة، أو دراق معلب، شرائح
- $\frac{1}{2}$ كأس زبيب
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي رقائق الفليفلة الحمراء
- 4 أو 5 قرنفلات
- $\frac{1}{3}$ كأس خل عصير التفاح أو توت الأرض
- 1 عصيات القرقة
- $\frac{3}{4}$ كأس سكر بني
- $\frac{1}{2}$ كأس ماء
- 1 ملعقة طعام زنجبيل مطحون

ضع جميع المحتويات في زبدية كبيرة. اغل برفق بدون غطاء 30 إلى 35 دقيقة، محركاً من آن لآخر، إلى أن تصل للقوام المرغوب. قدم مباشرة أو اسكبها بالملعقة في وعاء محكم الغطاء. يمكن أن تحفظ في الثلاجة عدة شهور. تصنع حوالي كأسين ونصف.

التنوع: احذف الدراق واستبدله بأي فاكهة متينة قريبة من النضج. جرب التفاح أو المشمش أو الإجاص أو خليطاً من الفواكه، سواء كانت طازجة أو مثلجة. لصلصة أقل شدة، احذف رقائق الفليفلة والقرنفل.

التبيلات والمنكهات، والصلصات، والمخللات

كل حصة من 4/1 كأس تحوي:					
حريرات	91,8	ألياف	1,4غ	حموض دسمة بينية	0غ
بروتين	0,8غ	دسم كلي	0,3غ	كولسترول	0ملغ
سكريات	23,6غ	دسم مشبع	0غ	صوديوم	6,7ملغ

الصلصة الأساسية البيضاء

- $\frac{1}{2}$ ملعقة طعام مسحوق البصل
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة طعام زيت أحادي غير مشبع
- 2 ملعقة طعام طحين لجميع الأغراض
- 1 كأس حليب بدون دسم أو مرق خالي الدسم

في زبدية صغيرة، اخلط الزيت والطحين. حرك ببطء في الحليب أو مرق اللحم. حرك حتى يمتزج جيداً. أضف مسحوق البصل. سخن وأنت تحرك على حرارة متوسطة إلى أن يسمك. أضف الملح والفلفل حسب الرغبة. يصنع حوالي 1 كأس.

كل حصة من 4/1 كأس تحوي:				
حريرات	66,6	ألياف	0,1غ	حموض دسمة بينية 0غ
بروتين	2,5غ	دسم كلي	3,6غ	كولسترول 1,1ملغ
سكريات	6,18غ	دسم مشبع	0,3غ	صوديوم 38,4ملغ