



# وصفاتي 3 صحي و سهل



11	السندويتشات
12	سندويتش اللبنة بالزعر مع الباذنجان
14	سندويتش الفاهيتا بالخضار
16	ساندويتش جبن الموزاريلا المشوي
	كاساديا بالبيض والسبانخ
	سندويتش بالخضار

11	السلطات
12	سلطة الدجاج
14	سلطة الكينوا والحمص
16	السلطة اليونانية مع الإيدمامي
	السلطة المكسيكية
	سلطة التونا

11	البارفيه
12	بارفيه التوت البري
14	بودينغ المانجو مع جوز الهند
16	بارفيه الجرانولا مع التوت
	بودينغ زبدة الفول السوداني
	بارفيه الجرانولا والرمان

## سلطة الدجاج

### المكونات :

- ½ صدر دجاج مشوي ومقطع شرائح
- 3 ملاعق طعام شمندر مطبوخ مقطع مكعبات
- 2 ملعقة طعام فاصولياء حمراء
- 3 ملاعق طماطم مقطعة مكعبات
- 2 ملعقة طعام كزبرة مقطعة
- 2 ملعقة طعام ذرة مسلوقة
- 1 كوب خس مقطع
- ¼ كوب فلفل رومي ( أي لون )
- 1 ملعقة طعام بصل أخضر مقطع شرائح ( اختياري )

### الطريقة :

1. لإعداد صدر الدجاج المشوي ، يتبل الدجاج بالملح والفلفل الأسود و البابريكا حسب الرغبة . بإمكانك أيضاً إضافة الأعشاب. يشوى صدر الدجاج المنكه في مقلاة على النار مباشرة أو في الفرن حتى يطبخ جيداً.
2. توضع مقادير الصلصة في وعاء وتخلط جيداً ، يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
3. في البداية ، نضع كمية الصلصة المعدة مسبقاً في الوعاء المخصص للسلطة. ومن بعد ذلك نبدأ بوضع الخضار عليها ( الفلفل الأحمر، الفاصولياء، الذرة المسلوقة، الدجاج المقطع، الشمندر، الطماطم، الخس، الكزبرة وأخيراً البصل الأخضر).
4. يُغلق الوعاء ويوضع في الثلاجة إلى حين وقت التقديم.
5. يُخلط جيداً قبل التقديم.

### إعداد الصلصة :

- ½ حبة ثوم مهروسة ( اختياري )
- 1 ملعقة طعام ماسترد ( خردل )
- 1 ملعقة طعام عسل
- 1 ملعقة طعام عصير ليمون
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

### التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	395
الدهون	17.3 غ
الدهون المشبعة	2.6 غ
الصوديوم	260 م غ



## سلطة الكينوا والحمص

### المكونات :

- ½ كوب خس مقطع شرائح
- ¼ حبة أفوكادو مقطعة مربعات
- ½ حبة جزر مبشور مبشور
- ½ حبة خيار مقطع لشرائح دائرية
- ¼ كوب حمص مسلوق
- ¼ كوب كينوا مطبوخة
- 1 ملعقة طعام شبت مقطع
- 1 ملعقة طعام بقدونس مقطع
- 2 ملعقة طعام رمان
- 1 ملعقة طعام حبوب القرع

### الطريقة :

1. توضع مقادير الصلصة في وعاء وتخلط جيداً ، يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
2. في البداية ، نضع كمية الصلصة المعدة مسبقاً في الوعاء المخصص للسلطة . ومن بعد ذلك نبدأ بوضع الخضار عليها ( الحمص ، الخيار، الجزر المبشور، الكينوا، الافوكادو، الرمان ، حبوب القرع، الخس ، الشبت ثم البقدونس).
3. يوضع الغطاء على الوعاء وتوضع في الثلاجة إلى وقت التقديم.
4. يُخلط جيداً قبل التقديم.

### التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	440
الدهون	26.5 غ
الدهون المشبعة	3.3 غ
الصوديوم	31 م غ



# السلطة اليونانية مع الإيد مامي

## المكونات :

- ¼ كوب خس مقطع
- 3 حبات طماطم كرزية مقطعة نصفياً
- ¼ كوب إيد مامي مسلوق
- 3 ملاعق طعام بقدوننس مقطع
- ¼ كوب فلفل رومي ( أي لون)
- 1 ملعقة طعام جبن فيتا قليل الدسم
- 5 حبات زيتون أسود من دون نواة

## الطريقة :

1. توضع مقادير الصلصة في وعاء وتخلط جيداً ، يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
2. في البداية ، نضع كمية الصلصة المعدة مسبقاً في الوعاء المخصص للسلطة. ومن بعد ذلك نبدأ بوضع الخضار عليها (الإيد مامي، الفلفل الرومي الملون، الطماطم، الزيتون الأسود، الخس، البقدونس وأخيراً جبن الفيتا).
3. يوضع الغطاء على الوعاء وتوضع في الثلاجة إلى وقت التقديم .
4. يُخلط جيداً قبل التقديم.

## التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	240
الدهون	18.7 غ
الدهون المشبعة	3 غ
الصوديوم	255 م غ





## السلطة المكسيكية

### المكونات :

### الإعداد الصلصة :

- ¼ كوب معكرونة سمراء
- 3 ملاعق طعام فاصولياء حمراء مطبوخة
- 3 ملاعق طعام ذرة مسلوقة
- 4 طماطم كرزية ( مقطعة من النصف)
- ½ فلفل بارد ( أي لون ) مقطع شرائح طولية
- ½ حبة خيار مقطع مكعبات
- ½ حبة افوكادو ( مقطعة مربعات )
- 1 حبة بصل أخضر مقطع ( اختياري )
- 2 ملعقة طعام كزبرة مقطعة
- 2 ملعقة طعام عصير ليمون
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 1 ملعقة شاي بابريكا
- 1 ملعقة شاي خل
- 3 ملاعق طعام روب قليل الدسم
- 1 ملعقة طعام لبننة قليلة الدسم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

### الطريقة :

1. تطبخ المعكرونة حسب التعليمات الموجودة على العلبة .
2. توضع مقادير الصلصة في وعاء وتخلط جيداً ، يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
- 3 في البداية ، نضع كمية الصلصة المعدة مسبقاً في الوعاء المخصص للسلطة. ومن بعد ذلك نبدأ بوضع الخضار عليها (المعكرونة السمراء، الفلفل البارد، الطماطم ، الذرة ، الخيار، الفاصولياء، الأفوكادو، البصل الأخضر وأخيراً الكزبرة).
4. يوضع الغطاء على الوعاء وتوضع في الثلاجة إلى وقت التقديم .
5. يُخلط جيداً قبل التقديم.

### التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	425
الدهون	27 غ
الدهون المشبعة	4 غ
الصوديوم	66 م غ



# سلطة التونا

## المكونات :

- 1 كوب خس مقطع
- ½ كوب تونا بالماء مصفاة
- 1 حبة طماطم صغيرة مقطعة مكعبات
- ½ حبة خيار مقطعة شرائح
- 6 حبات زيتون أسود
- 1 ملعقة طعام جبن فيتا قليل الدسم
- 1 حبة بصل أخضر مقطع شرائح ( اختياري )
- 2 ملعقة طعام كزبرة مقطعة

## الطريقة :

1. توضع مقادير الصلصة في وعاء وتخلط جيداً ، يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
2. في البداية ، نضع كمية الصلصة المعدة مسبقاً في الوعاء المخصص للسلطة. ومن بعد ذلك نبدأ بوضع الخضار عليها( الخيار، الطماطم، التونا، الزيتون الأسود، الخس، جبن الفيتا، البصل الأخضر، وأخيراً الكزبرة ).
3. يوضع الغطاء على الوعاء وتوضع في الثلاجة إلى وقت التقديم .
4. يُخلط جيداً قبل التقديم.

## لإعداد الصلصة :

- ½ ملعقة طعام خل
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- ½ حبة ثوم مهروسة ( اختياري )
- 2 ملعقة طعام عصير ليمون
- 1 ملعقة شاي أوريغانو
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

## التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	345
الدهون	22.3 غ
الدهون المشبعة	4 غ
الصوديوم	570 م غ



## سندويتش اللبنة بالزعر مع الباذنجان

### المقادير :

- 2 ملعقة طعام لبنة قليلة الدسم
- 3 شرائح باذنجان مشوية
- 3 شرائح بطاطس مشوية
- 3 قطع زهرة ( قرنبيط) مشوية
- 2 ملعقة طعام زعر
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 1 ملعقة شاي دبس الرمان
- 6 أوراق نعناع
- 3 شرائح طماطم
- ½ ملعقة طعام صنوبر محمص ( حسب الرغبة)
- 1 خبز عربي أسمر

### الطريقة :

1. في وعاء صغير، يخلط الزعر مع زيت الزيتون ودبس الرمان .
2. توضع اللبنة على الخبز على جهة واحدة فقط.
3. توضع الخضار المشوية ( الباذنجان، الزهرة ، البطاطس) وشرائح الطماطم والنعناع.
4. يوضع خليط الزعر المعد مسبقاً على الخبز ثم الصنوبر المحمص .
5. يلف السندويتش بورق التغليف ويوضع في علبه التخزين ويخزن في الثلاجة حتى وقت التقديم.
6. يسخن السندويتش جيداً قبل التقديم.

### التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	523
الدهون	22.3 غ
الدهون المشبعة	3 غ
الصوديوم	320 م غ





## سندويتش الفاهيتا بالخضار

### المقادير :

- 1 خبز تورتيلا أسمر كامل النخالة
- ½ كوب فلفل بارد (أي لون ) مقطع مربعات
- ½ حبة بصل أبيض مقطع مربعات
- 2 حبة مشروم مقطع مربعات
- 2 ملعقة طعام جبن موتزاريلا قليل الدسم
- 1 ملعقة شاي أوريجانو
- 1 ملعقة شاي بابريكا
- 2 بيض
- ملح ، فلفل أسود حسب الرغبة
- 1 ملعقة شاي زيت زيتون
- بخاخ زيت

### الطريقة :

1. في مقلاة وعلى نار متوسطة الحرارة، يوضع زيت الزيتون ومن ثم يوضع الفلفل البارد والبصل والمشروم ويحرك لمدة 3 دقائق .
2. تتبل الخضار بالبهارات مثل البابريكا والأوريجانو والملح والفلفل الأسود حسب الرغبة وتطبخ حتى تذبل الخضار قليلاً.
3. يرفع الخليط السابق عن النار ويوضع جانباً .
4. في وعاء آخر ، يخلط البيض ويتبل بالملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
5. لإعداد البيض ، ترش المقلاة ببخاخ الزيت ، ويوضع خليط البيض عليها . ويقلى حتى يطبخ البيض جيداً.
6. يوضع البيض في منتصف الخبز و فوقه خليط الخضار المحضر مسبقاً وأخيراً يوضع جبن الموزاريلا.
7. يلف السندويتش بورق التغليف ويوضع في علبه التخزين ويخزن في الثلاجة حتى وقت التقديم .
9. يسخن السندويتش جيداً قبل التقديم.

### التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	330
الدهون	21.2 غ
الدهون المشبعة	7.4 غ
الصوديوم	350 م غ



## سندويتش جبن الموزاريلا المشوي

### المكونات :

- 2 شريحة توست أسمر كامل النخالة
- 2 شريحة جبن موزاريلا قليل الدسم
- 3 شرائح طماطم
- 1 مشروم مقطع شرائح
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

### لخليط البيستو :

- ¼ كوب ريحان
- 1 فص ثوم
- ½ ملعقة طعام صنوبر
- 1 ملعقة طعام جبن بارميزان
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون

### الطريقة :

1. لعمل خليط البيستو : في محضرة الطعام ، يوضع الريحان والثوم والصنوبر والجبن ، ويخلط جيداً .
2. يوضع زيت الزيتون بالتدرج عل الخليط السابق أثناء عمل الجهاز. ويخلط للوصول إلى خليط كريمي .
3. يوضع الخليط على قطعتي التوست ، ثم يوضع جبن الموزاريلا على جهة واحدة من التوست ، ثم الطماطم والمشروم. ثم توضع القطعة الثانية على التوست .
4. يسخّن التوست على مقلاة من الجهتين.
5. يقطع السندويتش من النصف حسب الرغبة وتقدّم ساخنة.

### التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	480
الدهون	28.4 غ
الدهون المشبعة	7 غ
الصوديوم	590 م غ





## كاساديا بالبيض والسبانخ

### المكونات :

- ¼ فلفل بارد (أي لون ) مقطع مربعات
- ½ كوب سبانخ
- 2 بيض
- 1 ملعقة شاي زيت زيتون
- 1 خبز تورتيلا أسمر كامل النخالة
- 1 ملعقة طعام جبن فيتا قليل الدسم
- 2 ملعقة طعام جبن موزاريلا قليل الدسم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

### الطريقة :

1. يخفق البيض جيداً ويتبل حسب الرغبة بالملح والفلفل الأسود.
2. في مقلاة غير لاصقة وعلى درجة حرارة متوسطة يوضع زيت الزيتون . توضع كمية الفلفل البارد وتطبخ لمدة 3 دقائق .
3. يوضع خليط البيض على الفلفل البارد ويحرّك جيداً . يوضع عليه السبانخ وجبن الفيتا.
4. يوضع الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة . يخلط الخليط جيداً و يوضع جانباً .
5. في مقلاة أخرى غير لاصقة ، يوضع خبز التورتيلا ويوضع خليط البيض مع الخضار..وتوضع عليه كمية جبن الموزاريلا. يحمّر الخبز جيداً من الجهتين .
6. يلف السندويتش بورق التغليف ويوضع في علبة التخزين ويخزّن في الثلاجة حتى وقت التقديم .
7. يسخن السندويتش جيداً قبل التقديم.

### التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	420
الدهون	23.3 غ
الدهون المشبعة	8.6 غ
الصوديوم	675 م غ



## سندويتش الخضار

### المكونات :

- 2 ملعقة طعام جزر مبشور
- 2 ملعقة طعام ملفوف بنفسجي أو أبيض
- 3 حبات زيتون أخضر من دون نواة ومقطع من النصف
- ½ حبة أفوكادو
- 6 شرائح خيار
- 6 أوراق جرجير
- 2 شريحة توست أسمر
- ½ ملعقة طعام عصير ليمون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

### الطريقة :

1. على مقلاة ساخنة ، يحمص التوست من الجهتين .
2. في إناء ، يهرس الأفوكادو باستخدام الشوكة ويضاف له عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل الأسود حسب الرغبة .
3. يوضع خليط الأفوكادو على المحمص.
4. توضع الخضار كطبقات حسب الرغبة وتوضع الطبقة الثانية من الخبز عليه.
5. يلف السندويتش بورق التغليف ويوضع في علبه التخزين ويخزن في الثلاجة حتى وقت التقديم.
6. يسخن السندويتش جيداً قبل التقديم.

### التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	370
الدهون	19.3 غ
الدهون المشبعة	2.6 غ
الصوديوم	405 م غ





# بارفيه التوت البري

## المكونات :

- ½ كوب توت بري
- 1 كوب حليب قليل الدسم
- 3 ملاعق طعام حبوب الشيا
- 1 ملعقة طعام عسل
- ½ موزة مقطعة شرائح
- 1 ملعقة طعام جرانولا
- 3 ملاعق طعام روب قليل الدسم
- حبات من التوت البري

## الطريقة:

- يخلط التوت البري مع الحليب في الخلاط الكهربائي .
- يوضع الخليط السابق في إناء وتخلط معه حبوب الشيا والعسل جيداً. يوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
- في إناء التقديم ، يتم وضع طبقات من خليط الشيا ، الروب ، الموز ، الجرانولا ويزين بحبات من التوت البري.
- يوضع في الثلاجة لحين وقت التقديم.
- تُقدم باردة.

## التحليل الغذائي :

- السعرات الحرارية 510
- الدهون 16.5 غ
- الدهون المشبعة 3.3 غ
- الصوديوم 140 م غ



## بودينغ المانجو مع جوز الهند

### المكونات :

- 1 كوب حليب قليل الدسم
- 3 ملاعق طعام حبوب الشيا
- 3 ملاعق طعام عسل
- ½ حبة مانجو مقطعة الى مكعبات
- 3 حبات فراولة مقطعة لمكعبات
- 5 حبات توت أحمر
- 1 ملعقة طعام جوز الهند مبشور

### الطريقة :

1. يخلط الحليب مع حبوب الشيا وجوز الهند والعسل جيداً لمدة 5 دقائق لمنع تكتل حبوب الشيا.
2. يوضع الخليط في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
3. بعد أن تماسك الخليط جيداً ، يوضع في الاناء المخصص له بعمل طبقات من (خليط الشيا ثم المانجو ثم خليط الشيا ثم الفراولة والتوت وأخيراً رشة من جوز الهند المبشور).
4. يوضع في الثلاجة لحين وقت التقديم .
5. تُقدم باردة.

### التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	580
الدهون	17.4 غ
الدهون المشبعة	5.5 غ
الصوديوم	130 م غ



## بارفيه الجرانولا مع التوت

### المكونات :

¼ كوب روب يوناني قليل الدسم

1 ملعقة طعام عسل

½ كوب جرانولا

½ كوب تشكيلة من (توت بري ، توت احمر ، توت اسود).

### الطريقة :

1. يخلط الروب مع العسل .
2. في الإناء المخصص له، يوضع الروب ومن بعد ذلك الجرانولا ثم الروب وأخيراً الجرانولا وتشكيلة التوت.
3. يوضع في الثلاجة لحين وقت التقديم .
4. تُقدم باردة.

### التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية	422
الدهون	13.8 غ
الدهون المشبعة	3.8 غ
الصوديوم	72 م غ



# بودينغ زبدة الفول السوداني

## المكونات :

- 1 كوب حليب قليل الدسم
- 3 ملاعق طعام عسل
- 1 ملعقة طعام زبدة الفول السوداني ( غير محلى )
- 3 ملاعق طعام حبوب الشيا
- 1 ملعقة شاي فانيليا سائلة

## الطريقة:

1. في إناء، يخلط الحليب مع حبوب الشيا وزبدة الفول السوداني والعسل والفانيليا السائلة جيّداً.
2. يوضع الخليط في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
3. يصب الخليط في الإناء المخصص له ويزين بشرائح من الموز وتشكيلة من الفراولة والتوت حسب الرغبة.
4. يوضع في الثلاجة لحين وقت التقديم.
5. تُقدم باردة.

## التحليل الغذائي :

- السعرات الحرارية 640
- الدهون 22 غ
- الدهون المشبعة 4.2 غ
- الصوديوم 204 م غ





## بارفيه الجرانولا والرمان

### المقادير :

½ كوب روب يوناني قليل الدسم

¼ كوب جرانولا

¼ كوب رمان

2 ملعقة طعام حبوب القرع

2 ملعقة طعام عسل

### الطريقة :

1. في وعاء ، يخلط الروب مع العسل جيداً .
2. في وعاء التقديم ، توضع طبقة من الجرانولا ، الروب ، الرمان وأخيراً حبوب القرع.
3. يوضع في الثلاجة لحين وقت التقديم.
4. تُقدم باردة.

### التحليل الغذائي :

السعرات الحرارية 530

الدهون 15 غ

الدهون المشبعة 3.8 غ

الصوديوم 57 م غ

