

Seasonal and Simple

ملحق برنامج جامعة ميسوري

المكونات:

- 4 أكواب مكرونة مطبوخة
- 1 خيار مفروم
- 1 حبة طماطم مفرومة
- 1/2 حبة فليفلة خضراء مفرومة
- 1/2 بصلة حمراء مفرومة
- 1/3 كوب صلصة سلطة إيطالية - انظر الوصفة على الوجه الآخر

التعليمات:

1. ضع جميع المكونات في وعاء كبير. تخلط جيدًا.
2. غطها وضعها في الثلاجة.
3. قم بالتقليب قبل التقديم.



سلطة المكرونة والخضروات - صلصة إيطالية

مكونات الصلصة الإيطالية:

- 1/2 كوب من خل النبيذ الأحمر
- 1/3 كوب زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة توابل إيطالية
- 2 فص ثوم مهروس
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 1/8 ملعقة صغيرة فلفل أبيض

التعليمات:

- قلب مع الخفق حتى تمتزج جيدًا.



استمتع بإعداد هذه الوصفة
الصحية واللذيذة!

يمكنك زيارة marc.org/kcfresh
لمزيد من المعلومات والوصفات.