



المكونات:

- كوبان من البطيخ أو الشمام أو الكنتالوب (منزوع البذور ومفروم طازجًا، استخدم نوعًا واحدًا من البطيخ أو مزيج)
- 1 كوب خيار (مقشر ومنزوع البذور ومقطع)
- 1/4 كوب بصل أحمر أو أبيض (مفروم)
- • ملعقتان كبيرتان كزبرة طازجة أو نعناع مفروم (اختياري)
- حبة فلفل هالابينو (منزوع البذور ومفروم ناعمًا، أو صلصة حارة حسب الرغبة)
- 1/4 كوب عصير ليمون أصفر أو أخضر

12 حصة

انظر التعليمات على الوجه الآخر



تابع صلصة البطيخ

التعليمات:

1. في وعاء متوسط الحجم، قلب جميع المكونات معًا.
2. تذوق وتبل بمزيد من عصير الليمون أو الليمون الأخضر.
3. يغطى ويبرد لمدة 30 دقيقة على الأقل. يقدم مع الدجاج المشوي بالفرن أو على الفحم أو السمك.



استمتع بإعداد هذه الوصفة
الصحية واللذيذة!
يمكنك زيارة marc.org/kcfresh
لمزيد من المعلومات والوصفات.