

Seasonal and Simple

ملحق برنامج جامعة ميسوري

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة زيت (كانولا أو زيتون أو خضروات)
- 1 ملعقة كبيرة خل التفاح
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة مسطردة ديجون
- 1 علبة (15 أونصة) حبوب منخفضة الصوديوم - مصفاة ومغسولة
- 3/4 كوب ذرة مُجمدة مذابة
- 1/2 كوب بصل مقطع مكعبات (1/2 بصلة متوسطة)
- 1/2 كوب فلفل رومي مقطع مكعبات (1/2 حبة فلفل متوسطة الحجم)
- 1 كوب طماطم مفرومة (1 طماطم متوسطة)
- 1 حبة أفوكادو مفرومة

انظر التعليمات على الوجه الآخر



التعليمات:

1. اخفق الزيت والخل وعصير الليمون والخردل في وعاء صغير.
2. أضف الفاصوليا والذرة والبصل والفلفل الحلو والطماطم في وعاء متوسط الحجم.
3. صب السوائل فوق خليط الفاصوليا. قم بتغطيته. ضعه في الثلاجة حتى يصبح جاهزاً للتقديم.
4. أضف الأفوكادو قبل التقديم مباشرة. يقلب برفق حتى يتجانس.



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