



7 Salads with DIY Salad Dressing

1. Chopped kale with boiled eggs, sunflower seeds, and shredded carrots.
2. Chopped Romaine lettuce, corn kernels, black beans, shredded cheese and toasted (and crushed) flour tortillas.
3. Diced tomatoes, cucumbers, parsley, chopped egg, fresh lemon juice.
4. Chopped kale, leftover chopped chicken, halved grapes, sunflower seeds, and sliced radishes.
5. Roasted and thinly sliced Brussels sprouts, nut (or sunflower seeds) and chopped apples.
6. Thinly sliced cabbage with oranges, avocado, and crushed peanuts.
7. Tuna, white beans, red onions, and shredded carrots.



How to Make DIY Salad Dressing

Combine 6 tablespoons vegetable oil with 2 tablespoons vinegar. Add salt and pepper. Optional additions mustard, dried spices, or chopped garlic.

How to Chop Kale

Cut or rip the leaves from the stem. Roll one leaf into a cigar shape and thinly slice.

7 سلطات مع تتبيلة سلطة يمكنك عملها بنفسك



كيفية صنع تتبيلة السلطة بنفسك

يُمزج 6 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي مع 2 ملعقة كبيرة من الخل. يُرش الملح والفلفل. يمكن إضافة الخردل أو التوابل المجففة أو الثوم المفروم عند الرغبة.

كيفية تقطيع اللفت

تُقطع أو تُنزع الأوراق من الساق. تُلف ورقة واحدة على شكل سيجار، ثم تُقَطع إلى شرائح رقيقة.

1. اللفت المفروم مع البيض المسلوق وبذور عباد الشمس والجزر المبشور.
2. الخس الروماني المفروم وحبوب الذرة والفاصوليا السوداء والجبن المبشور والتورتيلات المحمص (والمسحوقة).
3. مكعبات الطماطم والخيار والبقدونس والبيض المفروم وعصير الليمون الطازج.
4. اللفت المفروم، وبقايا الدجاج المفروم، والعنب المقطع إلى نصفين، وبذور عباد الشمس، وشرائح الفجل.
5. براعم بروكسل المحمص والمقطعة إلى شرائح رقيقة، الجوز (أو بذور عباد الشمس) والتفاح المفروم.
6. شرائح رقيقة من الملفوف مع البرنقال والأفوكادو والفول السوداني المطحون.
7. التونة والفاصوليا البيضاء والبصل الأحمر والجزر المبشور.