



## سالاد سیب زمینی رژیمی درست کنید

سالاد یکی از پیشنهادات عالی برای کسانی است که رژیم دارند. شما می توانید با دستور زیر برای شام امشب تان یک سالاد سیب زمینی رژیمی درست کنید.

سالاد یکی از پیشنهادات عالی برای کسانی است که رژیم دارند. شما می توانید با دستور زیر برای شام امشب تان یک سالاد سیب زمینی رژیمی درست کنید.

### مواد لازم :

سیب زمینی : 4 عدد  
 پیاز ریز خرد شده : یک عدد  
 کلم برگ رنده شده : 100 گرم  
 خیار حلقه شده : یک عدد  
 هویج حلقه شده : یک عدد  
 کلم بروکلی : 4 عدد گل کوچک  
 گوجه فرنگی خرد شده : یک عدد  
 فلفل سبز ریز خرد شده : یک عدد  
 آب لیمو: دو قاشق چای خوری  
 نمک و فلفل : به اندازه  
 برگ گشنیز خرد شده : به اندازه

### طرز تهیه :

سیب زمینی ها را خوب بشویید و آب پز کنید. سپس هر یک را به 4 قسمت تقسیم کنید. در کاسه ای سیب زمینی آب پز شده، پیاز، کلم برگ، هویج، خیار، کلم بروکلی، گوجه فرنگی و فلفل سبز را با هم مخلوط کنید. نمک و فلفل و آب لیمو را به آن اضافه و با گشنیز تزیین کنید.