#### كيفية عمل سلطة فواكه لذيذة بماء الزهر والعسل



fruit salad with honey

سلطة الفواكه بماء الزهر والعسل روعه وخفيفه هذي السلطه وممكن استبدال العسل بعسل الصبار يعتبر محلي طبيعي ويذوب بسرعه على البارد ونكهته مو قويه مثل العسل

انا يوم صورتها لكم استخدمت عسل بس المرات اللي بعدها صرت استخدم عسل الصبار اخف واحلى

· [عاد] لعمل سلطة الفواكه نحتاج الى:

[[L]]الفواكه:

موز ٤ حبات إلياً تفاح أخضر ٢ مانجا٢[ع]

الصوص:

ملاعق ماء زهر آجایاً ربع کوب عسل طبیعی آجایاً عصیر 7 برتقال طازج یطلع کوبین ونصف الی ثلاث اکواب آجایاً عصیر لیمون أخضر

للزينه:

كيوي فرواله زبيب مغسول بالماء



الطريقة:

نخلط مكونات الصوص على الفواكه ونخلطها الصوص على الفواكه ونخلطها نقطع كيوي ٣ حبات [معلى الفواكه ونخلطها نقطع كيوي ٣ حبات [معلى الفواكه حبات ونزين فيها السطح [معلى الفواك عليه الزبيب [معلى الثلاجه ساعه وتقدم

# سلطة فواكه لذيذه وخفيفه



## سلطة الفواكة الاستوائية تروبيكال بالصور



تروبيكال سلط او سلطة الفواكة الاستوائية لاتفوتكم لذه وخفه وحارقه للدهون بسبب وجود الزنجبيل والليمون والكناناس والكيوي

لعمل سلطة الفواكة الاستوائية تروبيكال نحتاح الى:



فواكهة استوائية أناناس مانجا

بابايا انا ماحصلت شي زين في السوق وكنسلتها دارقون فروت ( فاكهة التنين ) ستارز فروت ( فاكهة النجمة ) حرنكش ( الست المستحية )

للصوص:

زنجبيل مبشور

## بشر لايم وعصيرها عسل للتحليه على حسب المذاق

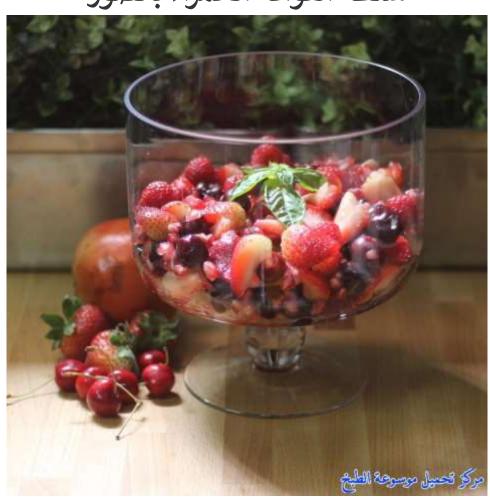
### الطريقة:

نقطع الفواكه جميعاً ونخلط مكونات الصوص ونخلطه معها وندخلها الثلاجه ساعه قبل التقديم

وقدموها كتحليه بارده لذيذه وفي نفس الوقت حارقه للدهون



# سلطة الفواكه الحمراء بالصور



مقادير ومكونات سلطة الفواكه الحمراء نحتاج الى :



توت أحمر كرز فرواله رمان

للصوص:

عسل وماء ورد

الطريقة:

نخلط الفواكه ونخلط مكونات الصوص ونخلطهم

# جميعاً ونبردها في الثلاجه ساعه وتقدم ولذيذه وغنية بمضادات الاكسده



# سلطة الجح بالتوت الازرق بالصور



مقادير ومكونات سلطة الجح بالتوت الازرق نحتاج الى:



جح مقطع مكعبات توت أرزق

للصوص:

نعناع مفروم نص عصير ليمونه بشر ليمونه عسل للتحلية

الطريقة:

# نخلط مكونات الصوص ونخلطها مع مكونات السلطه ونبردها ساعه في الثلاجه وتقدم



#### طريقة سلطة التوت المشكلة بالصور



سلطة انواع التوت . . سلطة فواكه من نوع فاخر شي لذيذ وبااااااارد

مقادير عمل سلطة التوت المشكلة:



علبة توت أحمر علبة توت أسود علبة توت أزرق علبة فرواله ٣ حبات رمان هندي

للصوص:

کاسین عصیر مشکل توت ربع کاس من مرکز الورد او الرمان ۱۰ ورقات نعناع کامله ( أختياري)

## الطريقة لعمل سلطة التوت المشكلة:

ننقي الفواكه ونتاكد من عدم وجود عفن فيها نغسلها في صفايه ونقطع الفرواله ارباع نفكك حبوب الرمان نخلط مكونات الصوص نسكبه على الفواكه وندخله الثلاجه ساعتين وتقدم بارده مع أيسكريم فانيلا او بدون

