

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 ويزوب بسرعه على البارد ونكهته موقويه
مثل العسل

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

لعمل سلطة الفواكه نحتاج الى :

الفواكه:

موز ٤ حبات

تفاح أخضر ٢

مانجا ٢

الصوص :

٣ ملاعق ماء زهر

ربع كوب عسل طبيعي

عصير ٦ برتقال طازج يطلع كوين ونصف الى ثلاث

اكواب

عصير ليمون أخضر

للزينة :

كيوي فرواله

زبيب مغسول بالماء



الطريقة:

نخلط مكونات الصوص^{[L][SEP]} نسكب^{[L][SEP]} نقطع الفواكه
الصوص على الفواكه ونخلطها
نقطع كيوي ٣ حبات^{[L][SEP]} وفراوله ١٠ حبات ونزين فيها
السطح^{[L][SEP]} ونرش^{[L][SEP]} عليه الزبيب^{[L][SEP]} وندخله^{[L][SEP]} 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
والاناناس والكيوي

لعمل سلطة الفواكة الاستوائية تروبيكال نحتاج الى :



فواكهة استوائية

أناناس

مانجا

بابايا انا ما حصلت شي زين في السوق وكنسلتها

دارقون فروت (فاكهة التنين)

ستارز فروت (فاكهة النجمة)

حرنكش (الست المستحية)

للصوص:

زنجبيل مبشور

بشر لاييم 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 بالصورة



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



مركز تحميل موسوعة الطبخ

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 السلطة
ونبردها ساعة في الثلاجه وتقدم





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

للصوص:

كاسين عصير مشكل توت ربع كاس من مركز الورد او
الرمان ١٠ ورقات نعناع كامله (اختياري)

الطريقة لعمل سلطة التوت المشكلة :

ننقي الفواكه ونتأكد 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



