

طريقة عمل سلطة خضراء



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

4

السلطة الخضراء من أشهر [الأطباق الحانية](#) الصحية و التي نستطيع تقديمها بجانب العديد من الأطعمة ، تعرفي على طريقة تحضيرها في خطوات بسيطة وتعرفي على سر مذاقها الرائع

المقادير

* تكفي 4 أشخاص *

- حبة خيار كبير الحجم 2
- حبة طماطم كبيرة الحجم 2
- حبة بصل صغيرة الحجم 1
- حزمة جرجير 1
- نصف رأس خس

- نصف حزمة بقدونس
- نصف حزمة كزبرة
- نصف حزمة شبت أخضر
- حبة جزر متوسطة الحجم 1
- حبة فلفل أخضر 2
- عود بصل أخضر 1
- ربع كوب كبير شبت مفروم
- ملعقة كبيرة *ملعقة طعام* عصير ليمون 2
- ملعقة كبيرة *ملقة طعام* زيت زيتون 2
- ملعقة كبيرة *ملعقة طعام* خل 2
- ملعقة صغيرة *ملعقة شاي* ملح 1
- ملعقة صغيرة *ملعقة شاي* كمون 1

طريقة عمل سلطة الفتوش اللبانية

خطوات التحضير

- نقوم بتحضير الخضروات أولاً، فنحضرها ونقوم بغسلها جيداً بالماء الجاري ، ثم نقوم بتقطيع الطماطم والخيار و الخس و الفلفل و البصل الأخضر لمكعبات صغيرة ، ونقوم ببشر البصل والجزر ، ثم نقوم بفرم الجرجير والبقدونس والكزبرة و الشبت
- نحضر إناء كبير ونضع فيها جميع الخضروات بعد تجهيزها ، ونقلبهم معاً حتى يتجانسوا
- نقوم بتتبيل السلطة الخضراء بالملح ، والفلفل ، والكمون ، ثم نضيف زيت الزيتون والخل وعصير الليمون ونقلب حتى تختلط كل المكونات وتتجانس
- ندخل إناء السلطة الخضراء للثلاجة لمدة ساعة
- الآن السلطة الخضراء جاهزة للتقديم كطبق جانبي صحي على مائدة أسرتك
- **وصفة مشابهة : طريقة عمل سلطة الكول سلو بالمايونيز**

: سر نجاح تحضير السلطة الخضراء

- من الممكن إضافة أو عدم إضافة أي نوع من أنواع الخضروات على حسب الرغبة
- ندخل إناء السلطة الخضراء للثلاجة لمدة ساعة حتى تتجانس المكونات معًا

: فوائد السلطة الخضراء

- السلطة الخضراء من غنى الأطباق بالألياف الطبيعية التي تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول الضار ، والسيطرة على نسبة السكر في الدم ، وتخفيف الوزن والحفاظ عليه ، و الوقاية من أمراض الأمعاء ، والوقاية من سرطان القولون والمستقيم و المرئ والتدي والفم والحنجرة
- تناول السلطة الخضراء يقلل من الإصابة بأمراض القلب ، والسكتة الدماغية ، ويقلل من مخاطر مشاكل العين والجهاز الهضمي ،

: السعرات الحرارية في السلطة الخضراء

- طبق واحد (180 جرام) من السلطة الخضراء يكفي فرد واحد يحتوي على 220 سعر حراري

طريقة عمل أرز مقلي بالبيض للدايت



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

3

الأرز بالبيض للدايت، من الأطباق الصينية الشهيرة والتي تتميز بإنخفاض سرعاتها الحرارية، ويمكن تقديمها مع الدجاج المشوي

المقادير

"تكفي 3 أشخاص"

- كوب أرز بني 1
- بيضة كبيرة مخفوقة 2
- حبة جزر مكعبات 3
- عيدان بصل أخضر مقطع 3
- نصف كوب بسلة
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" صويا صوص لايت 2
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" زيت 1
- كوب ماء 3
- ملح

عجينة البيتزا الدايت



وقت التحضير

دقيقة 60

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

8

تحضر عجينة البيتزا الدايت بكل سهولة في المنزل في 30 دقيقة و التي تحميكي من السعرات الحرارية الكثيرة التي لا ترغبين بها

المقادير

" تكفي 8 أشخاص "

- كوب كبير دقيق منخول 3
- كوب كبير لبن سائل خالي الدسم 1
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) زيت 3
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) خميرة فورية 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) بيكينج بودر 1
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) ملح 1/2
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) سكر مطحون 1
- كوب كبير ماء 3/4

ملحوظة: نستخدم نفس الكوب في كل المقادير

- **عجينة الحواوشي في المنزل**

خطوات التحضير

- في بولة كبيرة الحجم نضع الدقيق و الخميرة و البيكينج بودر و الملح و السكر و يقرب المزيج جيدا
- يضاف الماء و الزيت الى الدقيق تدريجيا و يقرب باستمرار حتى تمام الإختلاط
- تعجن عجينة **البيتزا** باليد جيدا ثم توضع في بولة مدهونة بالزيت و تدهن بالقليل من الزيت
- تغطى العجينة بكيس بلاستيك ثم تترك في مكان دافئ لمدة 60 دقيقة حتى تخمر و يتضاعف حجمها
- يمكنك الآن استخدام العجين مع **البروكلي** او **المشروم**
- **وصفة مشابهة: طريقة عمل عجينة البروفيترول في المنزل**

سر نجاح عجينة البيتزا الدايت

- تخلط المكونات الجافة أولا ثم تضاف اليها المكونات السائلة حتى لا تتكتل
- تترك العجين مغطاة و في مكان دافئ حتى تخمر

فوائد عجينة البيتزا الدايت

- تحتوي هذه الوصفة على الخميرة و الدقيق تخفف من العديد من الاضطرابات الهضمية في جسم الإنسان ، و ايضا تحفز نمو طبقات جديدة و صحية من الجلد ، كما ان الدقيق له عدة فوائد للحفاظ على البشرة و حمايتها من التجاعيد و مسئول عن نضارتها

السرعات الحرارية في عجينة البيتزا الدايت

- تحتوي شريحة البيتزا الواحدة على 175 سعر حراري

طريقة عمل مايونيز لايت .. دايت بدون حرمان



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

10 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- صفار بيض 2
- كوب حليب خالي الدسم 1
- ملعقة كبيرة زيت دوار الشمس 3
- ملعقة كبيرة نشا 2
- ملعقة كبيرة **مستردة** 1
- ملعقة كبيرة خل 1
- ملعقة صغيرة عسل أبيض 1
- ملح

خطوات التحضير

- يوضع صفار البيض في المضرب الكهربائي، ويضاف إليه الزيت، ويضرب جيداً.
- يضاف إليه الخل والمستردة والملح، ويضرب مرة أخرى.
- تذاب النشا في الحليب، ويوضع الخليط على النار حتى يغلي.
- يصب على الخليط السابق، ويخلط جيداً حتى نحصل على خليط متجانس.
- يترك ليبرد، ثم يحفظ في برطمان نظيف وجاف.
- يحفظ في الثلاجة لحين التقديم.

التوست بالجبنه والسلامي .. مناسب للدايت



وقت التحضير

دقيقة 5

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

2

المقادير

- شريحة **توست أسمر** 4
- ملعقة كبيرة **حينة قريش** 2
- شريحة **سلامي** 4

خطوات التحضير

- يدهن شريحتين من التوست بالجينة.
- توزع عليها شرائح السلامي، وتوضع عليها الشريحة الثانية من التوست.
- تكرر العملية حتى انتهاء الكمية.
- يوضع في الطبق، ويقدم.

طريقة عمل التوست بالبيض للدايت



وقت التحضير

دقيقة 5

وقت الطهي

دقيقة 5

عدد الافراد

2

المقادير

- شريحة **توست أسمر** 2
- بيضة 2
- ملعقة كبيرة زيت 1
- ملح
- فلفل أسود

خطوات التحضير

- يتم قطع منتصف التوست بقطاعة دائرية.
- يوضع الزيت في مقلاة غير قابلة للإلتصاق على نار هادئة حتى يسخن.
- يوضع التوست في المقلاة، ويوضع البيض في المنتصف.
- يغطى، ويترك لمدة دقيقتين وحتى ينضج البيض.
- يتبل بالملح والفلفل الاسود، ثم يرفع من على النار.
- يوضع في الطبق، ويقدم ساخن مع السلطة.

طريقة عمل ستيك الدجاج بالبروكلي للدايت



وقت التحضير

60 دقيقة

وقت الطهي

15 دقيقة

عدد الافراد

0

المقادير

- صدور دجاج مخليه
- ملح
- فلفل اسود مطحون
- زعتر
- شطة
- ثمرة بصل مفروم 1
- بروكلي مشوي

خطوات التحضير

- تبلي صدور الدجاج بالملح و الفلفل و الزعتر و البصل و الشطة جيدا ثم اتركه في التلاجة لمدة 60 دقيقة.
- سخني الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
- قومي بدهن صينية بالقليل من زيت الزيتون ثم ضعي بها صدور الدجاج.
- ضعي الصينية في الفرن حتى يحمر الوجه ثم اقليها على الوجه الاخر حتى تنضج.
- قدمي صدور الدجاج مع البروكلي المشوي و السلطة.

سلطة سمك فيليه مشوي .. مناسبة للدايت



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

2

المقادير

- شريحة سمك فيليه 2

- حبة طماطم مكعبات 1
- حبة خيار شرائح 1
- خس شرائح
- معلقة كبيرة **بهارات سمك** 1
- عصير ليمونة
- ملح
- كمون
- فلفل أسود
- رشة ثوم بودرة
- زيت

خطوات التحضير

- يتبل السمك بالملح والفلفل الاسود والكمون والبهارات
- تسخن الشواية الكهربائية، وتدهن بالزيت
- يوضع السمك على الشواية، ويقلب على الجانبين حتى ينضج
- يرفع السمك من على الشواية، ويقطع
- توضع الطماطم في بولة، ويضاف إليها الخيار والسمك والخس، وتخلط جيداً
- تتبل بالملح والكمون وعصير الليمون، وتخلط مرة أخرى
- توضع في الطبق، وتقدم

سلطة خضراء بالبصل .. مناسبة للدايت



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

2

المقادير

- حبة طماطم 1
- حبة خيار 1
- حبة فلفل 1
- نصف حبة بصل
- عود بصل أخضر 1
- رشّة ملح
- عصير ليمونة

خطوات التحضير

- يغسل الخيار والفلفل، ويقطعا.
- تغسل الطماطم، وتقطع مكعبات.
- يقشر البصل، ويقطع شرائح.
- يقطع البصل الأخضر، ويوضع في بولة.
- يضاف إليه الطماطم والخيار والفلفل والبصل، ويخلط جيداً.
- يتبل بالملح وعصير الليمون، ويخلط مرة أخرى.
- توضع في الطبق، وتقدم مع الوجبات المختلفة.

جبنة قريش بالزعر والزيون .. مناسبة للدايت



وقت التحضير

5 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

2

المقادير

- كوب جبنة قريش مكعبات 1

- ملعقة كبيرة زيتون أسود شرائح 3
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- ملعقة كبيرة زعتر 1

خطوات التحضير

- توضع الجبنة في بولة، ويضاف إليها الزيتون وزيت الزيتون، وتقلب.
- يرش فوقها الزعتر، وتقلب مرة أخرى.
- توضع في الطبق، وتقدم مع [الخبز السن](#).

أكواب توست البيض بالسبانخ في الفرن للدايت



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

10 دقيقة

عدد الافراد

المقادير

- شريحة **توست أسمر** 6
- نصف كوب أوراق سبانخ
- بيضة 6
- زيت
- ملح
- فلفل أسود

خطوات التحضير

- يسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، وتدهن قوالب الكب كيك بالزيت.
- يوضع قليل من الزيت في مقلاة على النار، ويوضع فيها السبانخ.
- تقلب حتى تتشوح، ثم تتبل بالملح والفلفل الاسود، وتقلب مرة أخرى.
- ترفع السبانخ من على النار، وتوضع جانباً.
- يقطع التوست مربعات متساوية، ويوضع في القوالب من الأسفل وعلى الجوانب.
- توزع عليه السبانخ ثم يوضع البيض.
- يتبل بالملح والفلفل الاسود، ثم يدخل الفرن لمدة 10 دقائق وحتى ينضج.
- يخرج من الفرن، ويترك ليهدأ قليلاً.
- يرفع من القوالب برفق، ويرص في الطبق.
- يقدم ساخن.

طريقة عمل سلطة الكرنب البنفسجي للدايت



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- رأس كرنب بنفسجي 1
- حبة فلفل أحمر 1
- حبة بصل 1
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- عصير ليمونة
- رشة ملح

خطوات التحضير

- يغسل الكرنب جيداً، ثم يقطع شرائح رقيقة.
- يغسل الفلفل والبصل، ويقطع شرائح رقيقة.
- يوضع الكرنب في بولة، ويضاف إليه البصل والفلفل، ويخلط جيداً.
- يضاف الملح والزيت وعصير الليمون، وتخلط جيداً.
- توضع في الطبق، وتقدم.

توست أسمر بالجبنه والخيار للدايت



وقت التحضير

5 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

2

المقادير

- شريحة **توست أسمر** 4
- حبة خيار شرائح 2
- ملعقة كبيرة جبنه قريش 4

- ملعقة كبيرة شبت مفروم 1
- ملعقة صغيرة زيت زيتون 1

خطوات التحضير

- توضع الجبنة في بولة، وتهرس جيدا.
- يضاف إليها الزيت والشبت، وتخلط.
- توزع الجبنة على شريحتي توست، ويوضع فوقها شرائح الخيار.
- يغطى بشريحتي التوست المتبقين.
- يقطع نصفين ليصبح مثلث.
- يرص في الطبق، ويقدم.

طريقة عمل سلطة الكرفس بالتفاح الأخضر للدايت



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

2

المقادير

- حبة تفاح أخضر مقطع 1
- عيدان كرفس مقطع 2
- ملعقة كبيرة زبادي 1
- رشة ملح
- رشة كمون
- مكسرات مجروشة للتزيين

خطوات التحضير

- يوضع التفاح في بولة، ويضاف إليه الكرفس والزبادي.
- يخلط جيدا، ثم يتبل بالملح والكمون، ويخلط مرة اخرى.
- يوضع في الطبق، ويزين بالمكسرات.
- يقدم بارد.

أرز بني بالخضروات .. قليل السعرات الحرارية للدايت



وقت التحضير

دقيقة 15

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

4

الأرز البني أحد أنواع الأرز، وهو يتميز بأنه صحي أكثر وقليل السعرات الحرارية؛ لذلك فهو مناسب لمتبعي الحميات الغذائية ولمرضى السكر

المقادير

"تكفي 6 أشخاص"

- كوب أرز بني مسلوق 3
- كوب بسلة مسلوقة 1
- كوب مشروم طازج شرائح 1
- كوب حمص مسلوق ومقشر 1
- كوب جزر مكعبات 1
- كوب فاصوليا خضراء مقطعة 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" ثوم مفروم 1

- حبة متوسطة بصل مفروم 1
- مكعب مرقة خضار 1
- زيت زيتون
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- رشة بقدونس مفروم
- ربع كوب ماء للتسوية

طريقة سهلة لعمل عحينة السترا دانت

خطوات التحضير

- في وعاء كبير على نار متوسطة، نضع الزيت والبصل، ويقلب حتى يذبل البصل.
- نتبل البصل بالملح والفلفل الأسود، ثم نضيف إليه الثوم والجزر والفاصوليا الخضراء، ونقلبه لمدة 5 دقائق حتى يلينوا.
- نضيف البسلة والحمص والمشروم والبقدونس المفروم، ونقلبهم جيداً لمدة 5 دقائق أخرى.
- نتبل خليط الخضروات بالملح والفلفل الأسود ومرقة الخضار، ثم نضيف الأرز البني المسلوق والماء، ونقلبه جيداً.
- نضع الأرز البني بالخضروات في طبق واسع، ونقدمه ساخن مع [الفاهيتا لايت](#).
- **وصفة مشابهة: [حضري الارز البني بالمشروم](#)**

سر نجاح الأرز البني بالخضروات

- لابد من مراعاة أن الأرز البني يحتاج ماء أكثر في التسوية من الأرز الأبيض، ويرجع ذلك لنوع الأرز ولأن له قشرة يابسة.
- يفضل أن يتم تشويح الخضروات مع البصل لتتشرب بالطعم.

فوائد الأرز البني

- الأرز البني غني بالألياف الضرورية للجسم والتي تحمي من خطر الإصابة بسرطان القولون.

- الأرز البني يحتوي على عنصر "المنك" الذي يحافظ على صحة العظام ويحمي المفاصل.
- يحتوي كل كوب من الأرز البني المطبوخ على 220 سعر حراري.

طريقة عمل عصير التفاح الأخضر بالقرفة الدايت



وقت التحضير

دقيقة 0

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

4

المقادير

- حبات تفاح أخضر 4 .
- بعض أوراق النعناع الطازج .
- عصير 2 ليمونة حامضة .
- لتر ماء بارد (4 أكواب) .
- رشة قرفة .
- سكر حسب الرغبة .
- مكعبات ثلج .

خطوات التحضير

مشروب دايت مميز يساعد على خسارة الوزن و المحافظة على رشاقتك و إعطائك طاقة لتكمل يومك إليكى سيدتى عصير التفاح الأخضر بالقرفة الدايت ذو المذاق اللذيذ الرائع و إليكى الطريقة . **تحضير عصير التفاح الأخضر بالقرفة الدايت**

- قشري التفاح (يفضل بقشره) و قطعيه مكعبات .
- أضيفي مكعبات التفاح الأخضر مع أوراق النعناع و الماء المبرد و عصير الليمون . . و إضربي في الخلاط حتى يتجانس الخليط .
- وزعي على الأكواب وضعي مكعبات الثلج والسكر حسب الرغبة و رشة قرفة . على الوجه .

. **إقتراحات لعصير التفاح الأخضر بالقرفة الدايت** يقدم بارداً

طريقة تحضير تشيز كيك بالشوكولاتة للدايت



وقت التحضير

دقيقة 0

وقت الطهي

دقيقة 50

عدد الافراد

3

المقادير

- للعجينة: ١ كوب وايفر بالشوكولا (بسكويت رقيق)، اي حوالي 20 وايفر مفتت
- ١ ملعقة كبيرة سكر أسمر
- ١ ملعقة كبيرة زيت الكانولا
- ١ ملعقة صغيرة نسكافيه
- للحشوة: ٥٦ جرام شوكولاتة سائلة، متوسط الحلاوة أي حوالي 4 ملعقة كبيرة
- ٣ كوب جبن الكوتاج قليل الدسم، أو قريشة أي حوالي 340 غرام
- ١ ١/٢ كوب جبن الكريم قليل من الدسم (كريم شيز)، مقطع أي حوالي 340 غرام
- ٣/٤ كوب بودرة الكاكاو
- ١ كوب سكر أسمر

- ١/٢ كوب سكر
- ١ بيضة
- ٢ بياض البيض (زلال البيض)
- ١/٤ كوب نشا الذرة
- ٢ ملعقة كبيرة نسكافيه
- ٢ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة كبيرة زيت

خطوات التحضير

- يُحمى الفرن على حرارة 160 درجة مئوية.
- ترش صينية قياس 20 سم بسبراي الزيت ويغلف قعرها من الخارج بطبقتين من ورق الألومنيوم .
- لتحضير العجينة، يذوّب النسكافيه في مقدار ملعقتين صغيرتين من الماء الساخن للحصول على القهوة.
- يُمزج الوايفر المفتت في وعاء صغير مع السكر، الزيت والقهوة بواسطة الشوكة، ثم يرص المزيج في قعر الصينية.
- في الخلاط الكهربائي حتى تصبح cottage لتحضير الحشوة، تُهرس جبنة ال ناعمة.
- تضاف الجبنة القابلة للدهن مع الكاكاو، السكر الأسمر، السكر العادي ونشاء الذرة، ثم يُخلط المزيج حتى يصبح ناعماً.
- يذوّب النسكافيه في مقدار ملعقتين صغيرتين من الماء الساخن للحصول على القهوة.
- تضاف القهوة ، الشوكولا ، البيض ، بياض البيض ، الفانيليا والملح الى مزيج الجبنة ويُخلط مجدداً، ثم يُسكب خليط التشيز كيك فوق العجينة.
- توضع صينية التشيز كيك المغلفة بورق الألومنيوم داخل صينية أخرى يُسكب فيها ماء مغلي حتى يصل الى 1.5 سم حول صينية التشيز كيك.

- يُخبز التشيز كيك الى ان ينضج عند الأطراف بينما الوسط يبقى سائل نوعاً ما، أي لمدة 50 دقيقة تقريباً، ثم يُطفأ الفرن.
- يرش بعض الزيت على السكين ويمرر عند أطراف التشيز كيك ثم يترك في الفرن مع الباب مفتوح جزئياً لمدة ساعة من الوقت.
- تُنقل صينية التشيز كيك من الصينية التي تحاوي على الماء على شبكة حديدية، وينزع عنها ورق الالومنيوم.
- ثم يترك التشيز كيك حتى يبرد على حرارة الغرفة لمدة ساعتين من الوقت.
- يوضع التشيز كيك مكشوفاً في الثلاجة حتى يبرد تماماً، ثم يقدم .