

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

تهیه، طبخ، عکس و برنامه نویسی کامپیوتری تقدیمی است از :  
خانم شهلا آقا محمد صادق حریر فروش و آقای مرتضی مقیم اسلام

# سالاد مکزیک



خروج

کالری سالاد

مواد لازم



Pmdirin.com

# مواد لازم برای تهیه سالاد مکزیکی



با این مقدار مواد لازم حدود شش کاسه ماست خوری از "سالاد مکزیکی" خواهیم داشت.

پنج کاسه ماست خوری  
**کلم پیچ سفید**  
نمایش تصویر

نصف کاسه ماست خوری  
**کلم پیچ بنفش**  
نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری  
**کنسرو ذرت**  
نمایش تصویر

سیصد گرم  
**کالباس**  
نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری  
**سس مایونز**  
نمایش تصویر

یک کاسه ماست خوری  
**ماست**  
نمایش تصویر

چهار قاشق غذاخوری  
**سرکه**  
نمایش تصویر

نصف قاشق غذاخوری  
**شکر**  
نمایش تصویر

به میزان لازم  
**نمک و فلفل**  
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری سالاد

طرز تهیه

مواد لازم برای تهیه سالاد مکزیکی



یک کاسه ماست خوری ماست  
معادل ۲۵۰ گرم



مواد لازم برای تهیه سالاد مکزیکی



چهار قاشق  
غذاخوری سرکه  
معادل ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد مکزیکی



نصف قاشق  
غذاخوری شکر  
معادل ده گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد مکزیکی



نمک و فلفل  
به میزان لازم



مواد لازم برای تهیه سالاد مکزیکی



یک کاسه ماست خوری سس مایونز

معادل ۲۵۰ گرم

(معادل یک شیشه کوچک سس مایونز)

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد مکزیکی



یک عدد کلم پیچ سفید کوچک حدود ۸۰۰ گرم

برای تهیه پنج کاسه ماست خوری کلم خرد شده

(۶۰۰ گرم کلم خرد شده نیاز می باشد)

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای تهیه سالاد مکزیکی

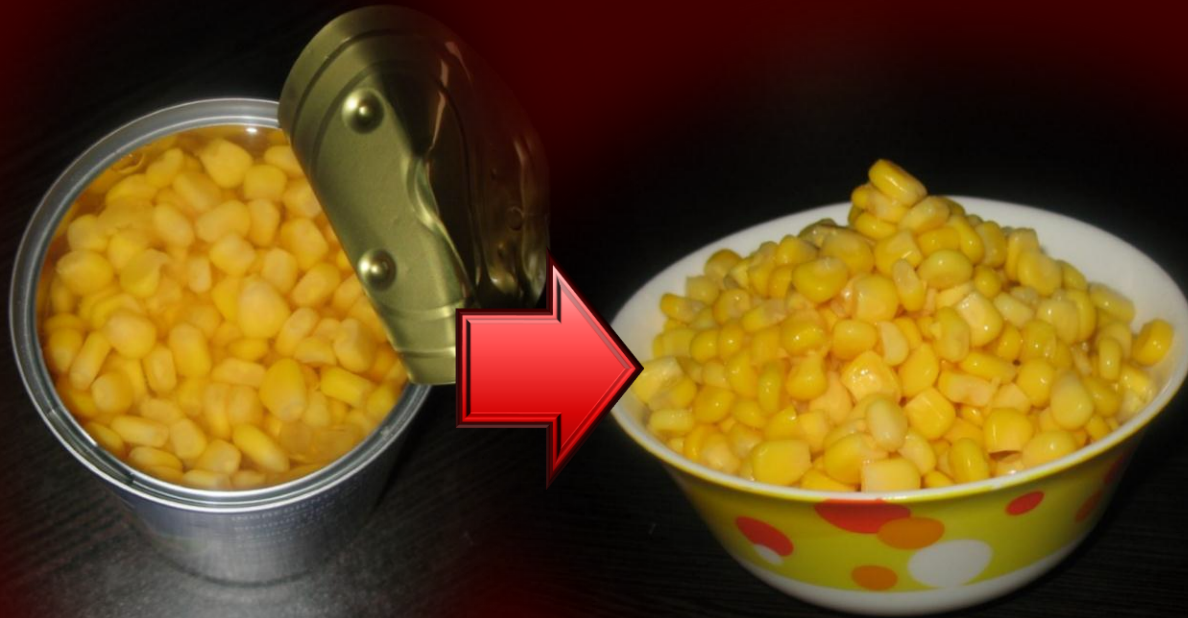


مقداری از یک کلم پیچ بنفش  
برای تهیه نصف کاسه ماست خوری کلم خرد شده  
(۶۰ گرم کلم خرد شده نیاز می باشد)

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد مکزیکی



یک قوطی نیم کیلویی کنسرو ذرت

برای تهیه یک کاسه ماست خوری سرپر کنسرو ذرت

معادل ۲۵۰ گرم (وزن آبکش)

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد مکزیکی



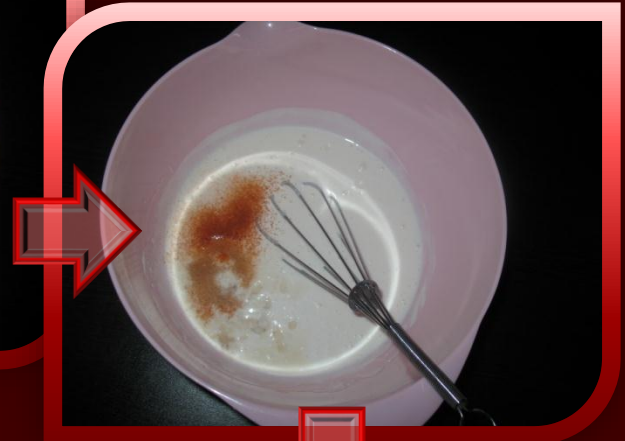
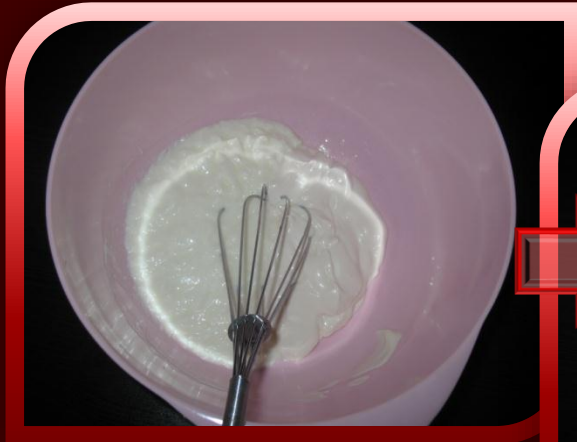
سیصد گرم کالباس

برای تهیه یک و نیم کاسه ماست خوری  
کالباس خرد شده

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه سالاد مکزیک



ماست و سس را در یک ظرف بزرگ ریخته، با همزن دستی هم می زنیم سپس نمک، فلفل، شکر و سرکه را اضافه کرده، مخلوط می کنیم و بعد کلم، ذرت و یک کاسه کالباس خرد شده را اضافه کرده تا سالاد آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه سالاد مکزیکی



سالاد را در ظروف بستنی خوری می توان کشید  
و با کالباس خرد شده آن را تزئین کرد.

## نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری سالاد

# کالری موجود در سالاد مکزیکی



مقدار کالری موجود در کل  
سالاد حدود ۳۰۰۰ کیلو کالری  
می باشد.



مقدار کالری موجود در  
یک کاسه بستنی خوری یا ماست  
خوری از سالاد حدوداً  
۵۰۰ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی