

## Resep Kreatif Menggunakan Sayuran Hijau yang sehat untuk anak anda

Melihat bahwa brokoli dijual baru-baru ini saya pikir saya akan berbagi resep terbaik pribadi saya untuk spargelkohl salad yang saya ambil untuk sejumlah besar, banyak keluarga fungsi. Kami mendapatkan permintaan untuk itu sepanjang waktu. Seperti: Pastikan Anda membawa itu salad brokoli untuk piknik hari ayah. Atau, saya benar-benar bertanya untuk rumus untuk salad brokoli yang datang dari orang-orang yang menghadiri fungsi. Jadi, saya sungguh-sungguh dapat menyarankan itu dan senang berdiskusi dengan Anda.

Gretchen's brokoli hijau

- 1 pound bacon, goreng renyah & dikeringkan
- beberapa tandan brokoli, cincang baik
- 1/2 cangkir kismis atau mungkin crasins
- biji bunga matahari 1/2 cangkir, (atau dapat menggunakan biji labu, atau biji wijen)
- 1 media bawang kemerahan
- 1/2 cangkir Hellman Mayo
- 1/4 cangkir gula alami
- Cuka sari apel 1/4 cangkir Bragg

Campuran cuka, gula, dan mayonaise Anda dan menempatkan ke samping. Biarkan campuran secara kolektif untuk 20 - setengah jam.

Campuran brokoli, pampre, biji bunga matahari dan bawang merah bersama-sama. Kemudian tuangkan campuran atasnya dan kemudian mengisi dengan bacon goreng.

- *Resep Masakan Terbaik :*  
<http://redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/viewFile/185/8795>

Membuang semua bersama-sama dan segera dalam lemari es. Dapat benar-benar membuat hari yang sama asalkan Anda memiliki minimal 5 jam untuk mengasinkan rasa bersama-sama. Hal ini tidak rendah kalori, atau hidangan rendah kolesterol. Tapi sangat mengisi dan memuaskan. Itu akan membuat Anda jauh dari makanan penutup meja karena Anda akan sangat bahagia.

Jika Anda ingin, Anda dapat menggantikan tequila nektar untuk 0.25 cangkir gula mentah. Atau mungkin Anda bisa menggunakan bubuk pengganti gula seperti splenda atau stevia. Saya menggunakan aturan: tiga atau lebih paket dan kemudian selera... untuk mencari tahu di mana aku menyukainya. Biasanya, Anda dapat selama melakukan rasa bagus dengan substitusi tidak wajar. Beberapa orang merasa hal ini akan mengubah resep ditambah mereka bersumpah mereka dapat memberitahu perbedaan, namun aku tidak bisa. Tapi mungkin kita hanya menggunakan Selain itu, itu.



Cara lain untuk mengurangi kalori tentang resep ini adalah dengan menggunakan sosis kalkun daripada daging asap yang nyata. Mereka memiliki sekitar setengah kalori. Tapi pasangan saya dan saya benar-benar tidak peduli untuk rasa itu. Anda hanya harus memilih dan memilih pertempuran, sehingga untuk berbicara. Saya agak mengurangi jumlah daging sebesar 50%, untuk setengah pon (8 ons) dari roti biasa dan mendapatkan rasa nyata.

Anda juga dapat menggunakan Hellman's cahaya Mayo daripada mayonaise biasa. Sekali lagi, itu memotong lemak di setengah. Anda harus hati-hati untuk konsistensi berair jika Anda memutuskan bahwa. Jadi, hati-hati dan melemparkan sering jika memanfaatkan ringan versi mayonaise.

Menikmati.

Saya ingin berbagi resep terbaik saya sendiri untuk brokoli salad yang saya ambil untuk berbagai, banyak keluarga fungsi. Saya hanya mendapatkan permintaan untuk itu terus-menerus.