

Jinsi ya kutengeneza salad

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Mahitaji

Tango 1/2 Kitunguu 1/2 Cherry tomato 8 Lettice kiasi Green olives kidogo Black olives kidogo Hoho jekundu 1 Carrot Giligilani kidogo

Salad dressing Yogurt 1/2 kikombe Swaum 1/2 kijiko cha chai Limao 1/2 Pilipili ya unga 1/4 kijiko cha chai Chumvi kidogo Olive oil kiasi

Matayarisho

Osha vitu vyote kisha vikaushe maji. Baada ya hapo ktk bakuli kubwa katakata, lettice, tango,hoho, kitunguu,giligilani na kisha ikwangu carrot na utie bila kusahau nyanya zote pamoja na olives.Baada ya hapo ichanganye vizuri, kisha tengeneza salad dressing kwa kuchanganya vitu vyote vilivyo (kwenye list ya salad dressing) kisha koroga vizuri.Baada ya hapo ichanganye na salad.Na hapo salad yako itakuwa tayari kwa kuliwa. Unaweza kuila na chochote upendacho kama vile chips, nyama choma au au chakula kikuu.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24675>