

# طرز تهیه سس پرتقالی رژیمی و سبک برای انواع سالاد

اگر می خواهید برای سالاد های خود یک سس بسیار متفاوت و فصلی تهیه کنید سس پرتقالی را در نظر بگیرید زیرا بسیار مقوی و رژیمی است و با انواع سالاد های سبزیجات ترکیب خوبی می شود و شما می توانید خیلی راحت این سس خوشمزه را در خانه تهیه کنید. اگر در رژیم لاغری به سر می برید و از طعم سس های تکراری و خسته کننده خسته شدید حتما سس پرتقالی را در فصل پاییز و زمستان که پرتقال آب گیری به وفور پیدا می شود حتما تهیه کنید.

اما این سس خوشمزه جدا از طعم خوبی که دارد برای بدن نیز خاصیت دارد زیرا آب پرتقال باعث کاهش کلسترول، کمک به سم زایی بدن، تقویت سیستم ایمنی بدن و برای هضم غذا مناسب است.

## مواد لازم

آب پرتقال طبیعی	۱ لیوان
روغن زیتون	۲ ق غذا خوری
عسل	۱ ق غذا خوری
سرکه بالزامیک	۱ ق غذا خوری
ارده به دلخواه	۱ ق غذا خوری
نمک، فلفل سیاه	به مقدار لازم

## طرز تهیه سس پرتقالی

### مرحله اول: آماده سازی پرتقال

ابتدا باید پرتقال ها را بشورید و از وسط به دو نیم کنید و به کمک آبمیوه گیر دستی یا برقی آب پرتقال را بگیرید و از یک صافی رد کنید تا اگر هسته یا تفاله ی داخل آن باقی مانده صاف شود، دقت کنید آب پرتقال های شرکتی اصلا برای تهیه سس مناسب نیستند چون دارای شکر هستند و مزه سس را خراب می کنند.

## **مرحله دوم: مخلوط کردن مواد**

در ادامه باید آب پرتقال را داخل یک کاسه بریزید و به آن روغن زیتون و نمک و فلفل سیاه و عسل و سرکه را اضافه کنید و هم بزنید و به دلخواه برای خوشمزه تر شدن سس می توانید ارده را نیز اضافه کنید.

## **مرحله سوم: تهیه سس پرتقالی**

همه مواد را با کمک قاشق یا همزن کوچک هم بزنید تا یکدست شود سس پرتقالی خوشمزه ما تهیه شده است و می توانید سالاد کلم و کاهو خود را خرد کنید و سس را به اندازه دلخواه روی سالاد بریزید و سرو کنید. نوش جان