

الكينوا: الكينوا من الحبوب النباتية التي تعتبر مصدرا غنيا للبروتين النباتي والألياف الغذائية. تتميز الكينوا بأنها خالية من الغلوتين ومناسبة للأشخاص الذين لديهم حساسية من الغلوتين. طماطم: أضف الطماطم المفرومة إلى طاولة الكينوا. لإضافة نكهة منعشة ولون مميز. تحتوي الطماطم على فيتامين ج ومضادات الأكسدة التي تعزز الصحة العامة. البقدونس: أضف البقدونس المفروم إلى طاولة الكينوا. لإضافة نكهة منعشة ولون أخضر جميل. يحتوي البقدونس على العديد من الفيتامينات والمعادن ، بما في ذلك فيتامين أ وفيتامين ك والحديد. الكراث: استخدم البصل الأخضر المفروم لإضافة نكهة حادة ومنعشة إلى تابور الكينوا. يحتوي البصل الأخضر على العديد من مضادات الأكسدة والألياف الغذائية. عشبة الليمون