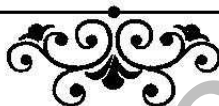


مجموعه کتاب‌های آموزشی انسی

انواع سالاد انسی



گردآورنده: سمیه بهاری خوب

سرشناسه	: بهاری خوب، سمیه، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: انواع سالاد انسی / گردآورنده سمیه بهاری خوب.
مشخصات نشر	: شیراز: زرگان پارس، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۴۲ ص: مصور.
موضوع	: مجموعه کتاب‌های آموزشی انسی.
شابک	: دوره 3-4-978-622-99463 : 8-9-978-622-99463
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سالادها
موضوع	: Salads
رده بندی بکره	: ۱۳۹۷ الف ۹/ب/ TX۸۰۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۸۳
شماره کتابشناسی	: ۵۳۰۲۳۶۳

انواع سالاد انسی

مؤلف: سمیه بهاری خوب / ناشر: زرگان پارس
شابک: ۹-۸-۹۹۴۶۳-۶۲۲-۹۷۸ ■ شماره گان: ۱۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

صفحه آرا: اطلس دهقانی / طرح جلد: رقیه بهار: غرب

ناظر چاپ: علی رضا شیعہ

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

مرکز بخش: بخش کتاب فارس کوثر

شیراز تحیا بان فردوسی جنب مخابرات امام خمینی (ره)

۰۹۱۷۳۰۱۸۵۴۲ - ۰۷۱۳۲۳۱۶۶۲۸ - ۰۷۱۳۲۳۱۶۶۲۶

کلیدی حقوق محفوظ است

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	مقدمه
۱۱	کاسه ترد سالاد
۱۳	سالاد کاردینال
۱۵	سالاد مرغ و قارچ
۱۷	سالاد تن ماهی
۱۹	سالاد ایتالیایی
۲۱	سالاد کلم بروکلی
۲۳	سالاد هفت رنگ رژیمی
۲۵	سالاد جوانه گندم
۲۷	سالاد شوید

۲۹..... سالاد اندونزی

۳۱..... سالاد روسی

۳۳..... سالاد بروکلی و سیب

۳۵..... سالاد ماکارونی

۳۷..... سالاد پاستا صندل

۳۹..... سالاد لویا و سیب زمینی

۴۱..... سالاد ترش و شیرین

www.ketaboo.ir

به نام خالق مسمی و خالق طعم‌ها و مزه‌ها

این کتاب مجموعه‌ای از سالادهای بسیار خوشمزه و متنوع می‌باشد که می‌توان در تهیه آن‌ها از مواد سالم و تازه و طبیعی استفاده کرد و به صورت ذائقه‌ای می‌توان آن‌ها را به دلخواه جابه‌جا کرد و سرو نمود.

سالادها انواع بسیار زیادی دارند. این کتاب حاصل مطالعه و جمع‌آوری گزیده‌ای از آن‌ها می‌باشد که در دسترس شما عزیزان قرار گرفته است.

سالاد را می‌توان به عنوان یک معجزه به حساب آورد. چرا که این غذا می‌تواند همزمان هم باعث سلامت شما و بهبود عملکرد دستگاه گوارش‌تان شود هم توانایی این را دارد که وزن شما را

کاهش دهد دریافت فیبر مورد نیاز بدن و بهره‌مندی از خواص انواع میوه‌ها و سبزی‌ها باعث قرار دادن سالادها در یک وعده غذایی از روزی باشد.

با سبب فواید و ارزشی موفقیت
برای همه، م. و تمام عزیزی که من را در این راه یاری کردند.

س- بهاری خوب