پک های ناهار پروتئینی

نخود	۴۵۰ گرم
پیاز قرمز	۱.۴ پیمانه
فلفل دلمه ای قرمز	۱.۲ عدد
مایونز	۳ ق.غ
سس خردل	۱.۲ ق.چ
پودر سیر	۱.۲ ق.چ
پودر پیاز	۱.۲ ق.چ
شوید	۱ ق.غ
نان	۲ ورق
نان ترتیلا	۱ عدد
پنیر پرولون	۲ ورق
کاهو	۱ عدد
مرغ	۱۲۵ گرم
گوجه گیلاسی	۶ عدد
سس رنچ	۲ ق.غ

۱ ابتدا نخودها را بپزید(یا از کنسرو نخود استفاده کنید) سپس آن ها را له کنید و به آن پیاز قرمز خرد شده، فلفل دلمه ای خرد شده، سس مایونز(وگان)، سس خردل، پودر سیر، پودر پیاز، نمک، فلفل، شوید اضافه کنید و خوب مخلوط کنید، مواد را در نان تست یا هر نان دلخواه بریزید و سرو کنید

۲ سالاد نخود را میتوانید به مدت ۵ روز در یخچال نگهداری کنید

۳ ساندویچ مرغ با سس رنچ: روی نان ترتیلا دو ورق پنیر پرولون(یا هر پنیر دلخواه) قرار دهید، روی آن کاهو، مرغ رشته شده، گوجه گیلاسی و سس رنچ بریزید و نان را لقمه کنید

۴ نوش جان :)