

## البقوليات

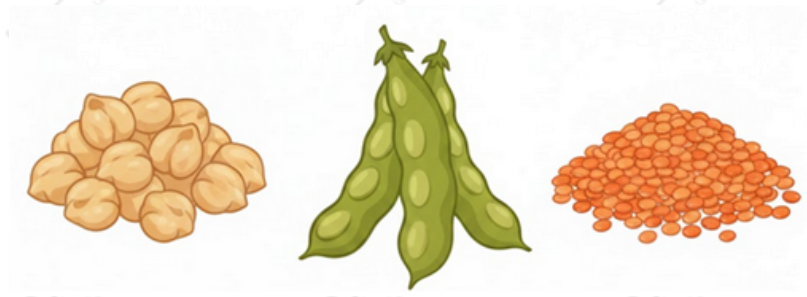
### Legumes

#### الأهمية الغذائية للبقوليات:

- من المحاصيل الأساسية في العالم
- غنية بالبروتين النباتي
- منخفضة الثمن مقارنة بالمنتجات الحيوانية

#### أمثلة:

- الحمص.
- الفول.
- العدس.



#### طرق الاستهلاك والحفظ:

- تؤكل طازجة أو بعد تجفيفها
- قابلة للحفظ لعدة سنوات

#### العنصر الغذائي الأساسي في البقوليات:

- البروتين

#### تحضير الحمص بالطحينة:

#### المعلومات النظرية:

- الحمص من الأطباق الشعبية في بلاد الشام
- يُحضّر بطرق متعددة

## المواد والأدوات:

• حمص، طحينة، ليمون، ثوم، زيت زيتون، أدوات مطبخ

## خطوات العمل:

1. نقع الحمص ثم غسله وسلقه
2. طحن الحمص وخلطه بالطحينة
3. إضافة المنكهات
4. تقديم الطبق وتزيينه
5. تنظيف الأدوات ومكان العمل