

تهیه، طبخ، عکس و برنامه نویسی کامپیوتری تقدیمی است از :
خانم شهلا آقا محمد صادق حریر فروش و آقای مرتضی مقیم اسلام



مگریکی



ذرت

خروج	کالری غذا	مواد لازم
------	-----------	-----------

مواد لازم برای ذرت مکزیکی



با این مقدار مواد لازم به اندازه دو کاسه ماست خوری از "ذرت مکزیکی" خواهیم داشت.



یک عدد

لیمو ترش

نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری

کنسرو ذرت

نمایش تصویر

دو قاشق
غذاخوری

پنیر پیتزا

نمایش تصویر

به میزان دلخواه

نمک و فلفل و

آویشن

نمایش تصویر

یک قاشق

غذاخوری

روغن حیوانی

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

سس مایونز

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای ذرت مکزیکی



دو کاسه ماست خوری کنسرو ذرت
معادل ۴۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای ذرت مکزیکی



نمک، فلفل و آویشن به میزان دلخواه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ذرت مکزیکی



یک قاشق غذاخوری روغن حیوانی
معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ذرت مکزیکی



یک عدد لیمو ترش

خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای ذرت مکزیکی



یک قاشق غذاخوری سس مایونز
معادل ۲۵ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای ذرت مکزیکی

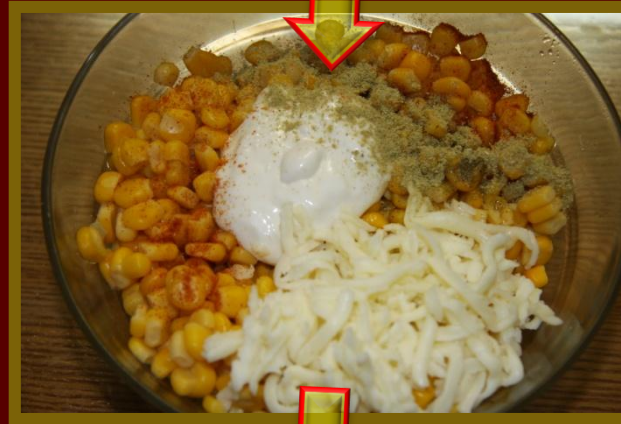


دو قاشق غذاخوری پنیر پیتزا
جمعاً معادل ۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه ذرت مکزیکی



دو کاسه ماست خوری
کنسرو ذرت را کاملاً داغ
کرده، نمک، فلفل، آویشن،
یک قاشق غذاخوری روغن
حیوانی یا کره، دو قاشق پنیر
پیتزا و یک قاشق سس مایونز
را با هم مخلوط کرده، هم
می زنیم. در صورت تمایل
آب یک عدد لیمو ترش و سه
الی چهار عدد قارچ خرد شده
را نیز می توان اضافه کرد.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه کوکو نخود با گوشت قلقلی



ذرت مکزیکی آماده پذیرایی می باشد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در ذرت مکزیکی



مقدار کالری موجود
در کل این غذا
(دو کاسه ماست خوری ذرت مکزیکی)

۷۸۰ کیلو کالری

می باشد.



مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست

خوری از این غذا حدود

۳۹۰ کیلو کالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی