

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

# مارمالاد آناناس



Pmdirin.com



خروج

کالری  
مارمالاد

مواد لازم

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

مواد لازم برای مارمالاد آناناس



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

یک کاسه  
ماست خوری سرخالی

**شکر**

نمایش تصویر

یک قاشق  
غذاخوری

**پودر ژله آناناس**

نمایش تصویر

یک قوطی  
نیم کیلویی

**کمپوت آناناس**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری  
مارمالاد

طرز تهیه

مواد لازم برای مارمالاد آناناس



یک قاشق غذاخوری پودر ژله آناناس  
معادل ۱۵ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مارمالاد آناناس



یک کاسه ماست خوری  
سرخالی شکر  
معادل ۲۰۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مارمالاد آناناس



یک قوطی نیم کیلویی کمپوت آناناس

وزن آبکش کمپوت آناناس ۲۷۰ گرم می باشد.

معادل یک کاسه ماست خوری کمپوت آناناس خرد شده

خروج

تصویر قبلی



## طرز تهیه مارمالاد آناناس



کمپوت آناناس خرد شده، شکر و دو قاشق از  
آب کمپوت آناناس را در مخلوط کن ریخته، تا  
پوره آناناس به دست آید.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

## طرز تهیه مارمالاد آناناس



پوره آناناس را در قابلمه ریخته، تا به جوش آید. پنج دقیقه که جوشید، یک قاشق پودر ژله را کم کم اضافه کرده، هم می زنیم. سپس شعله را خاموش می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مارمالاد آناناس



مارمالاد آماده می باشد.  
بعد از سرد شدن آن را  
در ظرف می کشیم.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا



## کالری موجود در مارمالاد آناناس



مقدار کالری موجود در کل مارمالاد  
۱۱۰۰ کیلوکالری  
می باشد.



مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست  
خوری از مارمالاد آناناس حدود  
۵۵۰ کیلوکالری می باشد.

مقدار کالری موجود در یک قاشق مربا  
خوری از مارمالاد آناناس حدود  
۳۰ کیلوکالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی