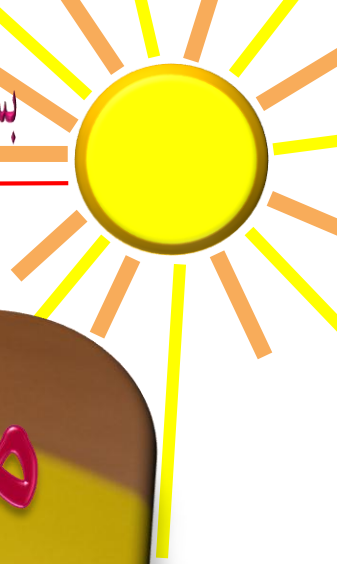


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ هَسْتِ کَلِیْدِ دَرِ گَنَجِ حَکِیْمِ



# مربا و شربت آلبالو



خروج

کالری مربا

مواد لازم

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



Pmdirin.com

# مواد لازم برای مربا و شربت آلبالو



با این مقدار مواد لازم  
به اندازه دو کاسه ماست خوری از  
مربا آلبالو و یک لیوان شربت آلبالو  
خواهیم داشت.

یک قاشق غذاخوری  
پودر ژله آلبالو

نمایش تصویر

نیم کیلوگرم یا  
دو کاسه ماست خوری

شکر

نمایش تصویر

نیم کیلوگرم یا  
دو کاسه ماست خوری  
آلبالو پاک کرده

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری مربا

طرز تهیه

# مواد لازم برای مربا و شربت آلبالو



دو کاسه ماست خوری سر پر آلبالو پاک کرده معادل نیم کیلو گرم  
برای هر کیلو آلبالو پاک کرده، یک کیلو شکر نیاز است.

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای مربا و شربت آلبالو



یک قاشق غذاخوری پودر ژله آلبالو  
حدود ۱۵ گرم پودر ژله

خروج

تصویر قبلی

# مواد لازم برای مربا و شربت آلبالو



دو کاسه ماست خوری شکر - جمعاً معادل نیم کیلو گرم  
برای هر کیلو آلبالو پاک کرده، یک کیلو شکر نیاز است.

خروج

تصویر قبلی

# طرز تهیه مربا و شربت آلبالو



آلبالو ها را شسته، از هسته جدا می کنیم.  
سپس دو کاسه ماست خوری آلبالو را با  
یک و نیم کاسه شکر مخلوط کرده، در  
یک قابلمه بزرگ می ریزیم.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

# طرز تهیه مربا و شربت آلبالو



در قابلمه را می گذاریم و آن را حدود  
۳ الی ۴ ساعت کنار می گذاریم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه مربا و شربت آلبالو



در قابلمه را گذاشته و آن را روی شعله زیاد می گذاریم. بعد از جوش آمدن، در قابلمه را برداشته تا ۲ دقیقه مربا بجوشد.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



# طرز تهیه مربا و شربت آلبالو



شعله را خاموش کرده، کف روی مربا را جدا می کنیم و دور می ریزیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه مربا و شربت آلبالو



نصف بیشتر شربت آلبالو را جدا می  
کنیم. حدود یک لیوان شربت  
خواهیم داشت.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه مربا و شربت آلبالو



نصف کاسه ماست خوری شکر (معادل یک فنجان یا ۱۲۰ گرم شکر) روی بقیه مربا ریخته، دوباره در قابلمه را گذاشته تا مربا به جوش آید سپس در ظرف را برداشته تا مربا ۲ دقیقه با شعله زیاد بپزد. یک قاشق پودر ژله آلبالو را نیز کم کم اضافه کرده، هم می زنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه مربا و شربت آلبالو



کف روی مربا را دوباره جدا کرده، دور می ریزیم.  
شعله را خاموش می کنیم و می گذاریم تا مربا  
در قابلمه بماند و سرد شود. در حین سرد شدن،  
چند مرتبه آن را هم می زنیم تا آلبالو ها به  
یکدیگر نچسبند.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

# طرز تهیه مربا و شربت آلبالو



مربا آلبالو آماده است. آن را در ظرف  
مربا ریخته، در یخچال می گذاریم.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری مربا

# کالری موجود در مربا و شربت آلبالو



مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست  
خوری از مربای آلبالو حدود  
**۶۵۰ کیلوکالری**  
می باشد.

مقدار کالری موجود در کل مربا و شربت  
**۲۳۰۰ کیلوکالری**  
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک قاشق مربا  
خوری از مربای آلبالو حدود  
**۳۰ کیلوکالری**  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی