

# مریبا آناناس



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

خروج

کالری مریبا

مواد لازم



مواد لازم برای مربا آناناس



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

یک کاسه  
ماست خوری

**شکر**

نمایش تصویر

یک قاشق  
غذاخوری

**پودر ژله آناناس**

نمایش تصویر

یک قوطی  
نیم کیلویی

**کمپوت آناناس**

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری مربا

طرز تهیه

مواد لازم برای مربا آناناس



یک قاشق غذاخوری پودر ژله آناناس  
معادل ۱۵ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا آناناس



یک کاسه ماست  
خوری شکر  
معادل ۲۵۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا آناناس



یک قوطی نیم کیلویی کمپوت آناناس

وزن آبکش کمپوت آناناس حدود ۳۰۰ گرم می باشد.

معادل یک کاسه ماست خوری کمپوت آناناس خرد شده

خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه مربا آناناس



یک کاسه ماست خوری کمپوت آناناس خرد شده و یک کاسه شکر را در یک قابلمه ریخته، روی شعله می گذاریم تا به جوش آید و حدود دو الی سه دقیقه بجوشد.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

## طرز تهیه مربا آناناس



سپس یک قاشق پودر ژله آناناس را کم کم اضافه کرده، هم می زنیم و بعد شعله را خاموش می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا آناناس



مربا آناناس آماده می باشد.  
بعد از سرد شدن آن را در  
ظرف می کشیم. (در حین سرد  
شدن چند مرتبه آن را هم می زنیم.)

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری مربا



## کالری موجود در مربا آناناس



مقدار کالری موجود در کل مربا  
۱۳۵۰ کیلوکالری  
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست  
خوری از مربا آناناس حدود  
۷۰۰ کیلوکالری می باشد.

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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی