

مریابه

مذاق نه

تهیه، طبخ، عکس و

برنامه نویسی کامپیوتری تقدیمی است از:

خانم شهلا آقا محمد صادق حریر فروش

و آقای مرتضی مقیم اسلام



خروج

کالری مریابه

مواد لازم



مواد لازم برای مربا به



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

یک کیلو

شکر

نمایش تصویر

یک

قاشق مرباخوری

هل کوبیده

نمایش تصویر

نصف فنجان
آب لیمو تازه

نمایش تصویر

یک کیلو

به

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری مربا

طرز تهیه

مواد لازم برای مربا به



یک عدد لیمو درشت برای تهیه
نصف فنجان آب لیمو تازه

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا به



چهار لیوان شکر
معادل یک کیلو گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا به



یک قاشق مرباخوری
پودر هل کوبیده

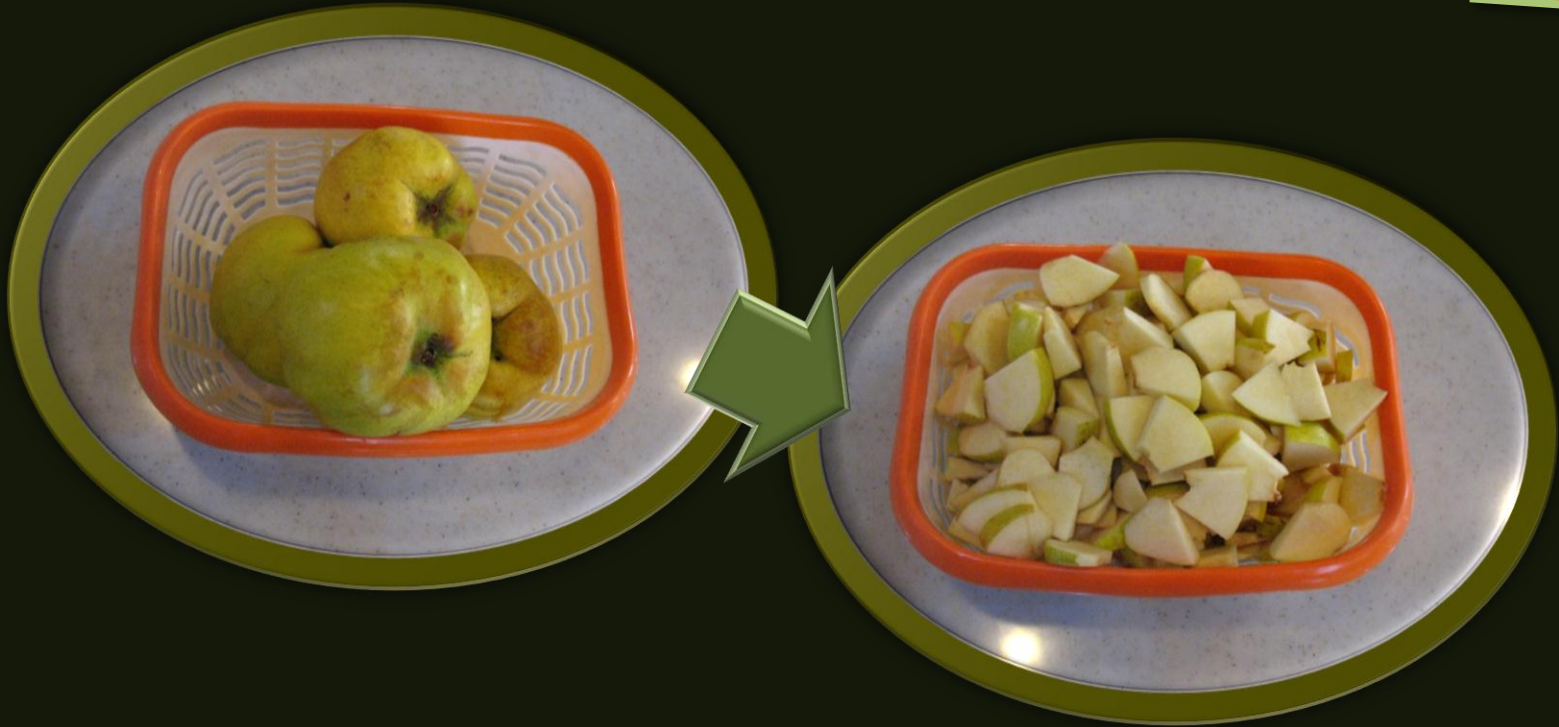


خروج

تصویر قبلی



مواد لازم برای مربا به



یک کیلو به خرد کرده

حدود یک کیلو و صد گرم به خرد نکرده نیاز می باشد.

خروج

تصویر قبلی



طرز تهیه مربا به



یک کیلو به خرد کرده، یک کیلو شکر
(معادل ۴ لیوان سرپر)، یک کیلو آب (معادل
۴ لیوان)، را در یک قابلمه ریخته، روی شعله
متوسط دم می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا به



یک قاشق مربا خوری هل کوبیده را به مربا اضافه کرده تا مربا حدود ۲ الی ۳ ساعت با بخار زیاد بپزد و رنگ بیاندازد. (باید مرتب بخار از دم کنی بیرون بیاید تا مربا قرمز شود) وقتی مربا قوام آمد، نصف فنجان آب لیمو تازه را اضافه کرده، هم می زنیم و بعد شعله را خاموش می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا به



مربا به آماده می باشد. در قابلمه
را گذاشته تا مربا آرام آرام سرد
شود. (در حین سرد شدن چند مرتبه آن را هم
می زنیم) سپس در ظرف دربسته
ریخته در یخچال می گذاریم.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری مربا

کالری موجود در مربا به



مقدار کالری موجود در کل مربا
۴۳۰۰ کیلوکالری
می باشد.

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

مقدار کالری موجود
در یک قاشق مربا
خوری از مربا به
حدود
۴۰ الی ۵۰
کیلوکالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی