

مربا هوپج



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





با این مقدار مواد لازم به اندازه ۶ الی ۷ کاسه ماست خوری از ”**مربا هویج**“ خواهیم داشت.

چهار کاسه
ماست خوری
هویج رنده شده
نمایش تصویر

سه کاسه
ماست خوری
شکر
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
پودر ژله پرتقال یا لیمو
نمایش تصویر

یک عدد
لیمو ترش
نمایش تصویر

نصف فنجان یا
شش قاشق غذاخوری
گلاب
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
خلال پسته
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
خلال بادام
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری مربا

طرز تهیه



یک عدد لیمو ترش تازه
یا دو قاشق غذاخوری آب لیمو

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا هویج



دو قاشق غذاخوری پودر ژله پرتقال یا لیمو معادل ۲۵ گرم
تقریباً معادل یک چهارم بسته پودر ژله

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا هویج



سه کاسه ماست خوری شکر
معادل ۷۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا هویج



چهار کاسه ماست خوری سر پر هویج رنده شده
معادل ۷۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا هویج



دو قاشق غذاخوری خلال پسته
معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا هویج



دو قاشق غذاخوری خلال بادام
جمعاً معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای مربا هویج



نصف فنجان گلاب یا ۶ قاشق غذاخوری گلاب
معادل ۶۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه مربا هویج



۷۵۰ گرم هویج را با دنده ریز رنده کرده تا حدود ۴ کاسه ماست خوری هویج رنده شده به دست آوریم. سپس آن را همراه سه کاسه شکر و نصف کاسه آب در یک قابلمه ریخته تا به جوش آید.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا هویج



کف روی مربا را گرفته، دور می ریزیم و مربا را حدود ۲۰ الی ۳۰ دقیقه با شعله متوسط می پزیم. در حین پخت در قابلمه را می گذاریم. سپس دو قاشق غذاخوری پودر ژله پرتقال یا لیمو اضافه کرده، هم می زنیم و شش قاشق گلاب و آب یک عدد لیمو ترش تازه را اضافه کرده، شعله را خاموش می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه مربا هویج



دو قاشق غذاخوری خلال پسته و دو قاشق غذاخوری خلال بادام اضافه کرده، هم می زنیم تا مربا آماده شود. بعد از سرد شدن، مربا را در ظرف در بسته کشیده، در یخچال قرار می دهیم تا آماده پذیرایی شود.

نوشتن جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری مربا

کالری موجود در مربا هویج



مقدار کالری موجود
در یک قاشق مربا خوری حدوداً
۵۰ کیلو کالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در یک
کاسه ماست خوری از مربا حدوداً
۶۰۰ کیلو کالری
می باشد.

مقدار کالری موجود
در کل مربا حدوداً
۳۶۰۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی