

بسم

الله

الرحمن

الرحيم

هست

کلید

در گنج

حکیم

# مارمالاد سیب

## مهر دیرین

تهیه، طبخ، عکس و

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



خروج

کالری  
مارمالاد

مواد لازم



Pmdirin.com



مواد لازم

برای تهیه

مارمالاد

سیب

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

دو کاسه ماست خوری

سیب گلاب

خرد کرده

نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری

شکر

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

پودر ژله سیب یا

لیمو

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

گلاب

نمایش تصویر

یک چهارم قاشق

چایخوری

زعفران

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری  
مارمالاد

طرز تهیه

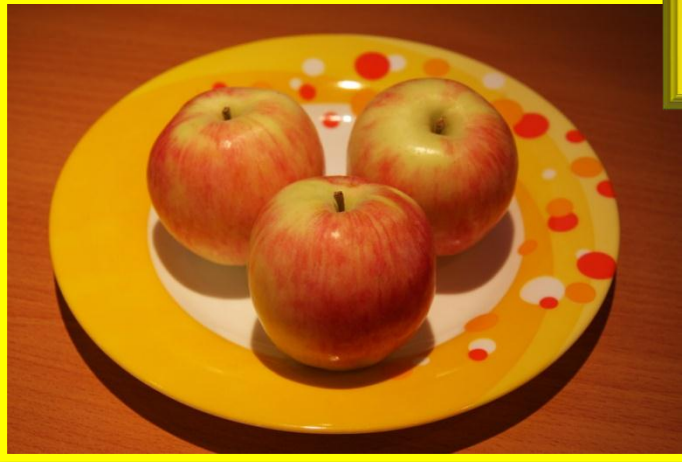


مواد لازم

برای تهیه

مارمالاد

سیب



نیم کیلوگرم سیب گلاب

معادل ۶ عدد سیب که در دو ظرف میوه خوری قرار دارد.  
در نهایت باید دو کاسه ماست خوری سیب خرد کرده به دست آید.





مواد لازم

برای تهیه

مارمالاد

سیب



یک چهارم قاشق چایخوری زعفران



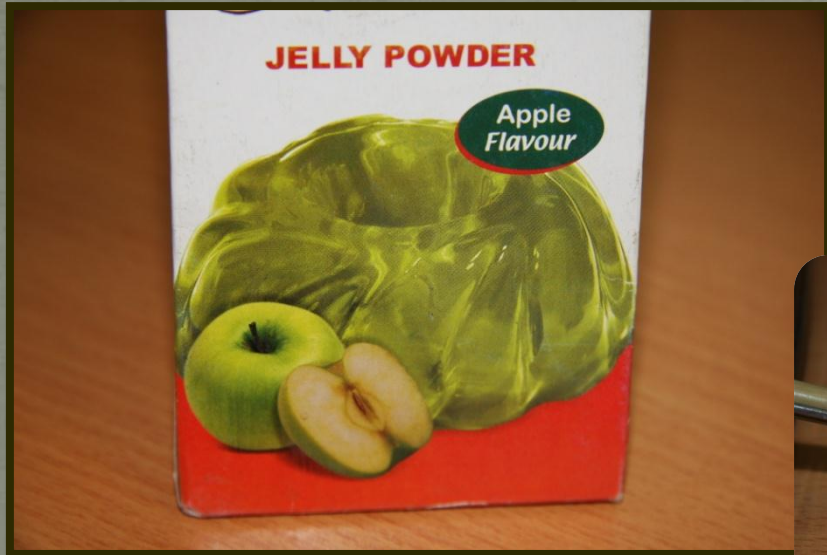


مواد لازم

برای تهیه

مارمالاد

سیب



دو قاشق غذاخوری پودر ژله سیب یا لیمو  
معادل ۳۰ گرم





مواد لازم

برای تهیه

مارمالاد

سیب



در صورت دلخواه دو قاشق غذاخوری گلاب





مواد لازم

برای تهیه

مارمالاد

سیب



دو کاسه ماست خوری شکر  
معادل نیم کیلو گرم





طرز

تهیه

مارمالاد

سیب

سیب ها را شسته، پوست کنده، خرد می کنیم تا دو کاسه ماست خوری سیب خرد کرده به دست آید.



تصویر بعدی

مواد لازم

خروج







طرز

تهیه

مارمالاد

سیب

سیب خرد شده، شکر و نصف کاسه ماست  
خوری آب را در مخلوط کن ریخته، تا  
پوره سیب به دست آید.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



طرز

تهیه

مارمالاد

سیب

پوره سیب را در قابلمه ریخته، تا به جوش آید. در قابلمه را گذاشته تا پانزده دقیقه بجوشد. سپس دو قاشق پودر ژله را کم کم اضافه کرده، هم می زنیم و گلاب و زعفران را اضافه کرده، شعله را خاموش می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



سیب مارمالاد طرز تهیه

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

# نوش جان



- خروج
- مواد لازم
- تصویر قبلی
- کالری مارمالاد



کالری

موجود در

مارمالاد

سیب



مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست  
خوری از مارمالاد سیب حدود  
۶۰۰ کیلوکالری  
می باشد.



مقدار کالری موجود در کل مارمالاد  
۲۴۰۰ کیلوکالری  
می باشد.

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

تصویر قبلی

مواد لازم

خروج

