

بسم

الله

الرحمن

الرحيم

هست

کلید

در گنج

حکیم

# مارمالاد شلیل

## مادر دشت

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

شلیل

دو کاسه ماست خوری

شلیل خرد کرده

نمایش تصویر

دو کاسه ماست خوری

شکر

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

پودر ژله شلیل

یا هلو

نمایش تصویر

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

طرز تهیه

مارمالادا

کالری

تصویر قبلی

خروج

شلیل

مارمالاد

برای تهیه

مواد لازم



نیم کیلو گرم شلیل

معادل چهار عدد شلیل درشت که در یک ظرف میوه خوری قرار دارد.  
در نهایت باید دوکاسه ماست خوری شلیل خرد کرده به دست آید.

خروج

تصویر قبلی



شلیل

مارمالاد

برای تهیه

مواد لازم



دو قاشق غذاخوری پودر ژله شلیل یا هلو  
معادل ۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

شلیل

مارمالاد

برای تهیه

مواد لازم



دو کاسه ماست خوری شکر  
معادل نیم کیلو گرم

خروج

تصویر قبلی



شلیل

مارمالاد

تهیه

طرز



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



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

شلیل

مارمالاد

تهیه

طرز



شلیل خرد شده، شکر و چهار قاشق  
غذاخوری آب را در مخلوط کن ریخته، تا  
پوره شلیل به دست آید.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



شلیل

مارمالاد

تهیه

طرز



پوره شلیل را در قابلمه ریخته، تا به جوش آید. پنج دقیقه که جوشید، دو قاشق پودر ژله را کم کم اضافه کرده، هم می زنیم. سپس شعله را خاموش می کنیم.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی



شلیل

مارمالاد

تهیه

طرز



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

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری  
مارمالاد

شلیل

مارمالاد

موجود در

کالری



مقدار کالری موجود در کل مارمالاد

**۲۴۰۰ کیلوکالری**

می باشد.

مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست  
خوری از مارمالاد شلیل حدود

**۶۰۰ کیلوکالری**

می باشد.

مقدار کالری موجود در یک قاشق مربا  
خوری از مارمالاد شلیل حدود

**۳۰ کیلوکالری**

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی