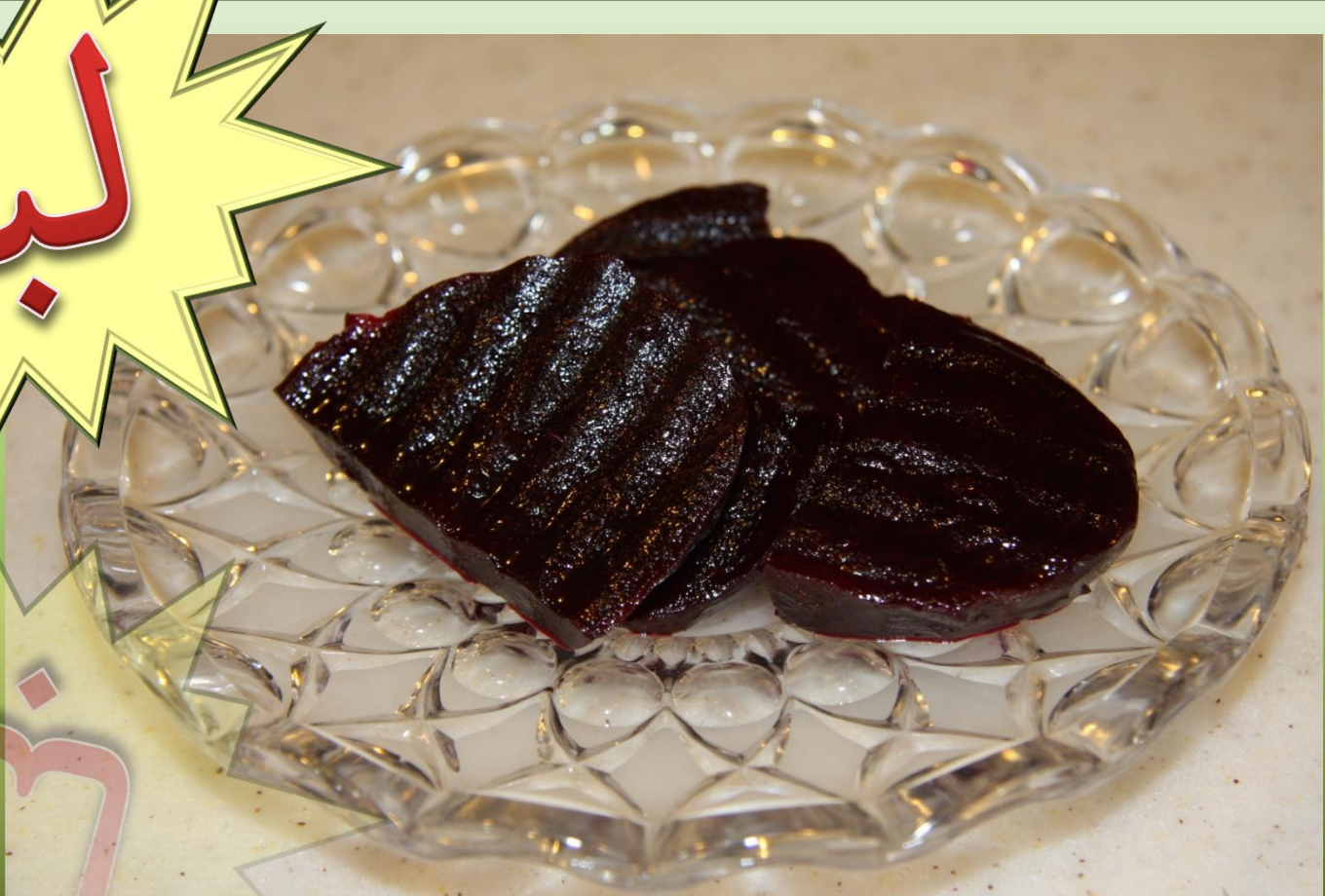


# لبو



خروج

کالری لبو

مواد لازم

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



# مواد لازم برای پخت لبو



با این مقدار مواد  
لازم سه تا "لبو"  
کوچک خواهیم  
داشت.

سه قاشق غذاخوری

**شکر**

نمایش تصویر

یک لیوان

**آب**

نمایش تصویر

سه تا چغندر

قرمز کوچک

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری لبو

طرز تهیه

مواد لازم برای پخت لبو



سه قاشق غذاخوری  
شکر  
حدود ۶۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای پخت لبو



حدود یک لیوان آب



خروج

تصویر قبلی





مواد لازم برای پخت لبو



سه تا چغندر قرمز کوچک  
حدود سیصد گرم

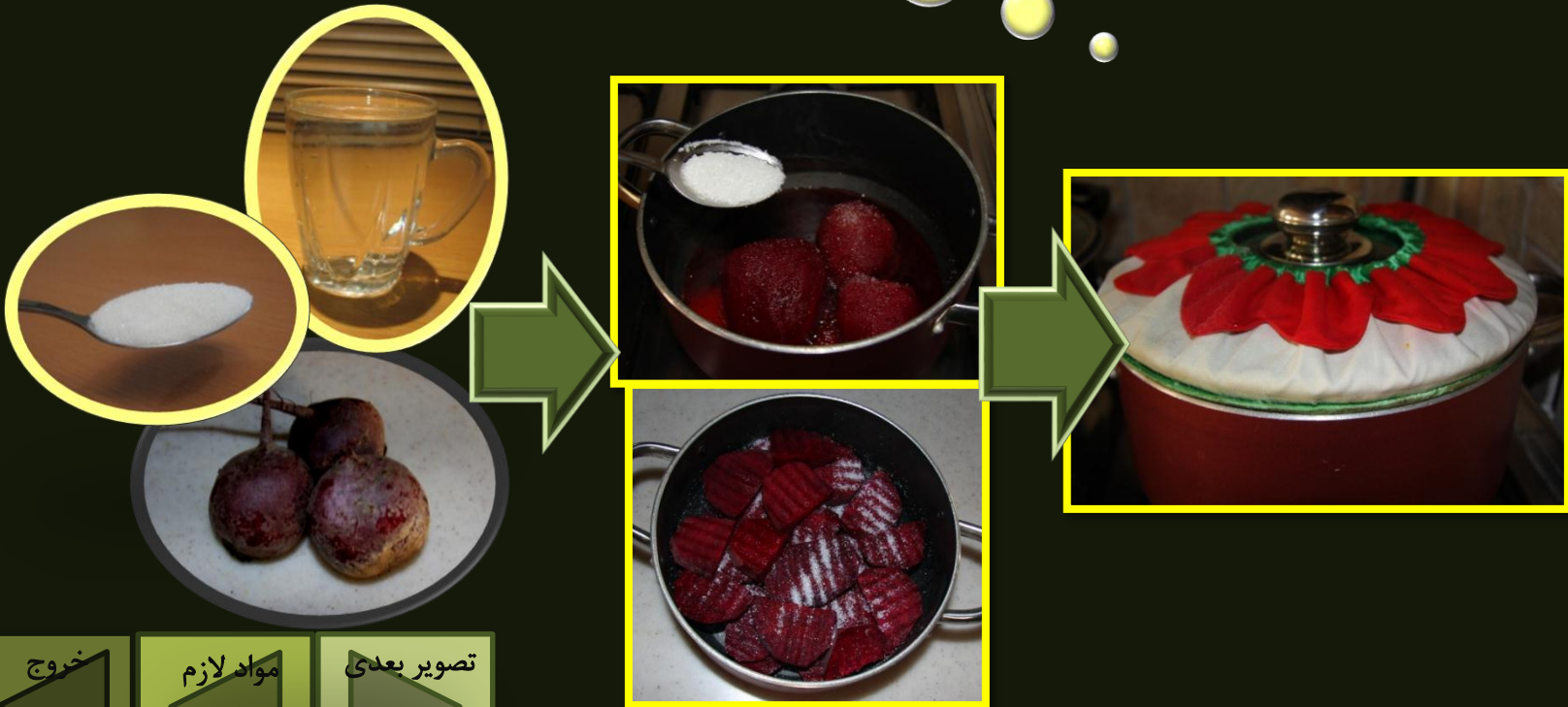
خروج

تصویر قبلی

## طرز تهیه لبو



چغندرها را پوست کنده در یک قابلمه کوچک می ریزیم (می توان از همان ابتدا چغندرها را برش عرضی داده و در قابلمه بچینیم که در این صورت زمان پخت آن کمتر می شود). یک قاشق شکر روی هر چغندر (جمعاً سه قاشق شکر) ریخته، یک لیوان آب اضافه میکنیم و روی شعله کم دم می کنیم تا حدود ۳ الی ۴ ساعت با بخار بپزد.



خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

## طرز تهیه لبو



می توان وسط لبو را با چاقو برش زد تا بهتر پخته شود و یا به جای دم کردن با قابلمه، با دیگ زودپز پخت. در هر صورت اگر در حین پخت، لبو هنوز سفت است ولی آب آن تمام شده، کمی آب به آن اضافه می کنیم تا لبو کاملاً نرم شود. در انتهای پخت باید تقریباً آب ته قابلمه باقی نماند. در این موقع شعله را خاموش کرده، در قابلمه را می گذاریم تا لبو آرام آرام سرد شده و بقیه آب لبو نیز به خورد آن برود و لبو کاملاً قرمز بماند یعنی رنگ لبو در آب اضافی آن نماند.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه لبو



لبو را می توان برش زد و گرم  
یا سرد میل نمود.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری لبو



## کالری موجود در لبو



مقدار کالری موجود  
در یک عدد لبو  
کوچک (شیرین)  
حدود صد گرم لبو  
۱۱۰ کیلوکالری  
می باشد.

مقدار کالری موجود در کل لبو (شیرین)  
۳۳۰ کیلوکالری  
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی