

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



ماست و لپو



Pmdirin.com

مست و لپو

خروج

کالری لپو

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 تهیه ماست و لبو



با این مقدار مواد
لازم یک کاسه
ماست خوری "ماست"
و لبو خواهیم
داشت.

یک کاسه
ماست خوری
ماست
نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری
لبو رنده شده
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری

طرز تهیه

مواد لازم برای تهیه ماست و لبو



برای هر کاسه ماست خوری ماست،
یک قاشق غذاخوری لبو رنده شده

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه ماست و لبو



یک کاسه ماست خوری ماست
حدود ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه ماست و لبو



لبو پخته شده را با دنده ریز رنده می کنیم و برای هر کاسه ماست خوری از ماست (ترجیحاً ماست پرچرب) یک قاشق غذاخوری لبو رنده شده اضافه کرده، هم می زنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه ماست و لبو



با کمی لبو رنده شده می
توان، ماست و لبو را تزئین
کرد تا آماده پذیرایی شود.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری لبو

کالری موجود در ماست و لبو



مقدار کالری موجود در یک کاسه
ماست خوری از ماست و لبو حدود

۱۷۰ کیلوکالری

می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی