

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

سالاد کلم جعفری



خروج

کالری سالاد

مواد لازم

مواد لازم برای تهیه سالاد کلم جعفری



با این مقدار مواد لازم حدود چهار کاسه ماست خوری از "سالاد کلم جعفری" خواهیم داشت.



سه لیوان
کلم پیچ سفید
نمایش تصویر

یک لیوان
هویج
نمایش تصویر

یک لیوان
جعفری خرد شده
نمایش تصویر

نصف قاشق غذاخوری
شکر
نمایش تصویر

نصف لیوان
سس مایونز
نمایش تصویر

نصف لیوان
ماست
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
سرکه
نمایش تصویر

به میزان لازم
نمک و فلفل
نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری سالاد

طرز تهیه

مواد لازم برای تهیه سالاد کلم جعفری



نصف لیوان ماست
معادل ۱۰۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد کلم جعفری



نصف لیوان سس مایونز
معادل ۱۳۰ گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد کلم جعفری



دو قاشق
غذاخوری سرکه
معادل ۲۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد کلم جعفری



نصف قاشق
غذاخوری شکر
معادل ده گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد کلم جعفری



نمک و فلفل
به میزان لازم



مواد لازم برای تهیه سالاد کلم جعفری



سه لیوان کلم سفید خرد شده

نصف کلم پیچ سفید کوچک

معادل ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد کلم جعفری



یک لیوان
هویج رنده شده
معادل صد گرم



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای تهیه سالاد کلم جعفری



یک لیوان
جعفری خرد شده
معادل پنجاه گرم



خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه سالاد کلم جعفری



یک لیوان هویج رنده شده، یک لیوان جعفری خرد شده و سه لیوان کلم سفید خرد شده را با هم مخلوط می کنیم. بعد نصف لیوان ماست، نصف لیوان سس مایونز، دو قاشق غذاخوری سرکه، نصف قاشق غذاخوری شکر و مقداری نمک و فلفل را اضافه کرده، هم می زنیم تا سالاد آماده شود.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه سالاد کلم جعفری



نوش جان

سالاد را در ظروف بستنی خوری می توان کشید و یا با جعفری خرد کرده، خیار شور و یا گوجه فرنگی که به شکل گل رز درآمده تزئین کرد و میل نمود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری سالاد

کالری موجود در سالاد کلم جعفری



مقدار کالری موجود در کل
سالاد حدود ۱۱۰۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در
یک کاسه بستنی خوری یا ماست
خوری از سالاد حدوداً
۲۷۵ کیلو کالری می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی