

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

شور باقلا

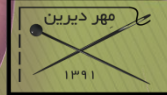
تهیه، طبخ، عکس و
برنامه نویسی کامپیوتری تقدیمی است از:
خانم شهلا آقا محمد صادق حریر فروش و
آقای مرتضی مقیم اسلام



خروج

کالری غذا

مواد لازم



Pmdirin.com

مواد لازم برای شور باقلا



با این مقدار مواد لازم به اندازه
یک بشقاب میوه خوری از "شور باقلا"
خواهیم داشت.

یک کیلو

باقلا

نمایش تصویر

یک قاشق غذاخوری

نمک

نمایش تصویر

دو لیوان

آب

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای شور باقلا



دو لیوان آب



خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شور باقلا



یک قاشق غذاخوری نمک

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای شور باقلا



یک کیلو باقلا تازه

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه شور باقلا



یک کیلو باقلا را از پوست
اول درآورده، می شوریم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه شور باقلا



باقلا را در یک قابلمه کوچک ریخته، یک قاشق نمک و دو لیوان آب به آن اضافه می کنیم و حدود نیم ساعت آن را می پزیم تا باقلا پخته شود و آب آن تبخیر شود.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه شور باقلا



شور باقلا آماده پذیرایی
می باشد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در شور باقلا



مقدار کالری موجود در کل این غذا
یک بشقاب میوه خوری سرپر
۴۳۰ کیلوکالری
می باشد.

مقدار کالری موجود در
یک لیوان شور باقلا حدود
۲۰۰ کیلوکالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در
یک عدد شور باقلا
۴ کیلوکالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در
یک فنجان شور باقلا
۱۱۰ کیلوکالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی