

بسم

الله

الرحمن

الرحيم

هست

کلید

در گنج

حکیم



Pmdirin.com

سان شاین

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

خروج

کالری دسر

مواد لازم

مواد لازم برای سان شاین



با این مقدار مواد لازم به اندازه دو لیوان بزرگ از "سان شاین" خواهیم داشت.

دو عدد

سیب زرد

نمایش تصویر

دو عدد

موز

نمایش تصویر

وسایل لازم

نمایش تصویر

یک عدد

سیب قرمز

نمایش تصویر

چهار لیوان

بستنی میوه ای

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری دسر

طرز تهیه



دو عدد موز
حدود ۳۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



یک عدد سیب قرمز
معادل ۱۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی



دو عدد سیب زرد
معادل ۳۰۰ گرم

خروج

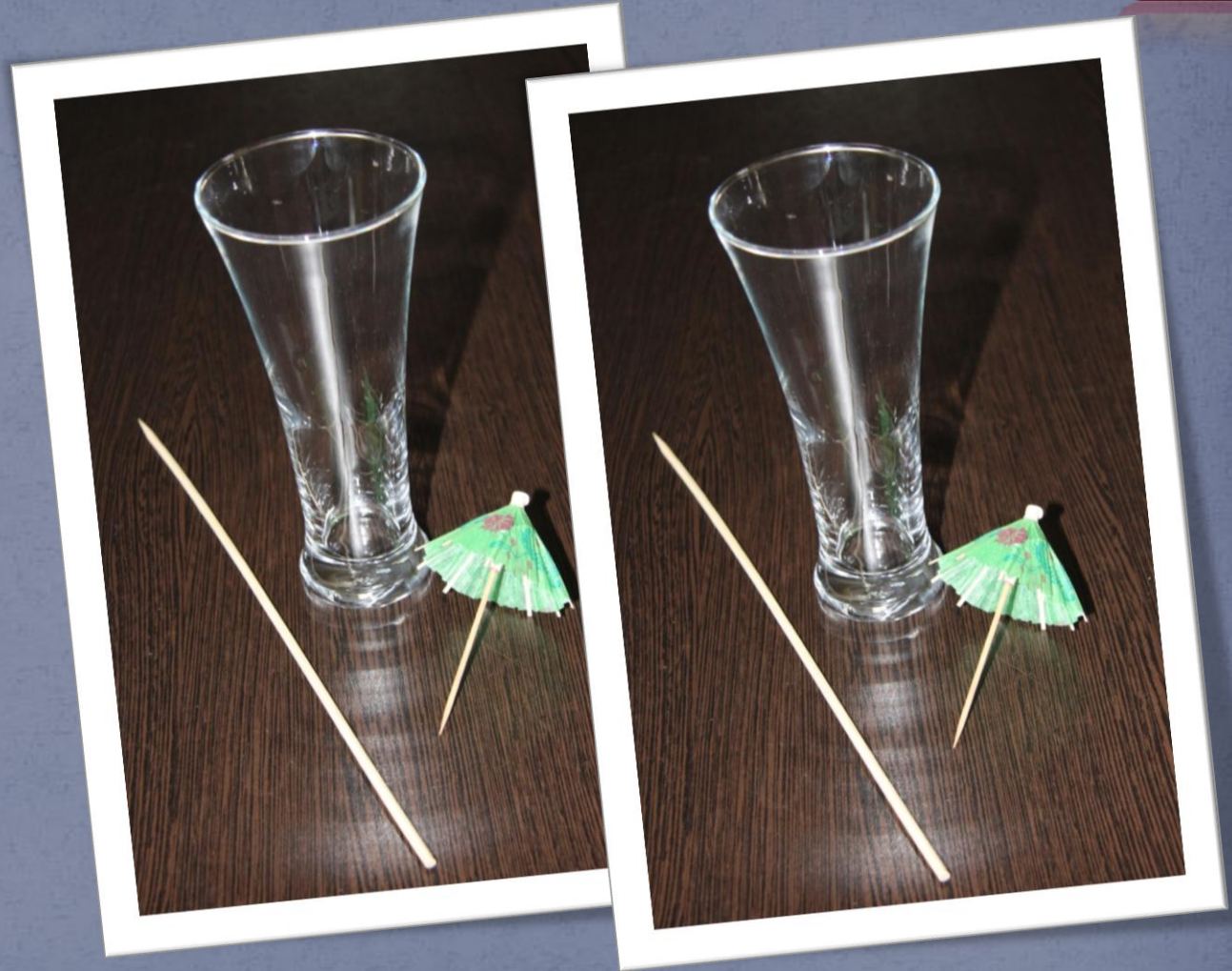
تصویر قبلی



چهار لیوان بستنی میوه ای در چهار رنگ مختلف
هر لیوان حدوداً ۲۵۰ میلی لیتر می باشد.
جمعاً معادل یک لیتر بستنی



دو عدد نی و
دو لیوان بلند
و دو عدد
چتر کوچک
کاغذی



طرز تهیه سان شاین



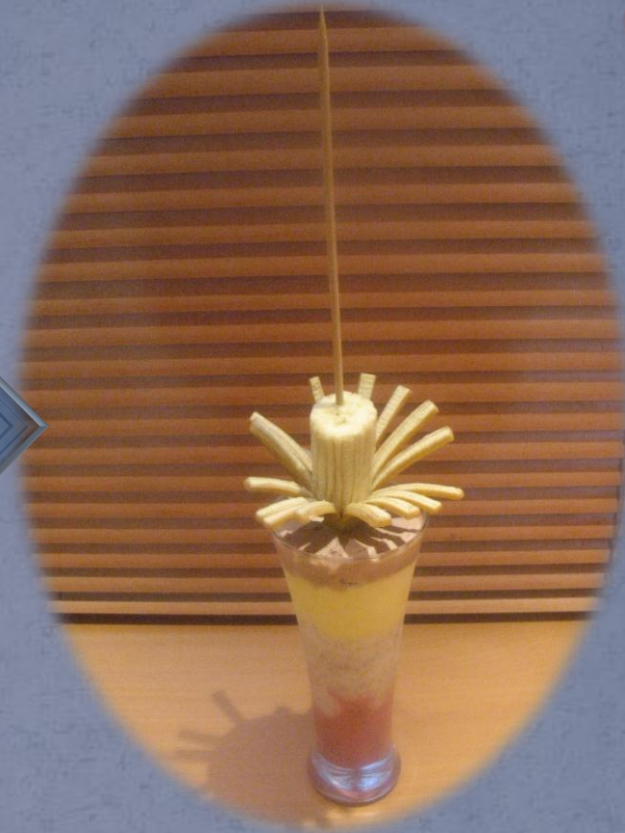
یک لیوان بلند را با چهار رنگ بستنی پر می کنیم. سپس
یک نی بلند وسط آن قرار می دهیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه سان شاین



یک عدد موز را نصف کرده، پوست آن را
برش زده، مطابق شکل آن را در نی فرو
می کنیم.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سان شاین



یک عدد سیب زرد را برش زده، به لبه های لیوان فرو می کنیم. سپس چند برش از موز و چند برش از سیب قرمز در نی فرو می کنیم. در انتهای کار یک چتر کوچک کاغذی قرار می دهیم. این دسر شبیه خورشید درخشان است. از این رو به آن سان شاین (Sun Shine) می گویند.

دسر آماده پذیرایی می باشد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری دسر



مقدار کالری موجود
در یک لیوان سان شاین حدود
۱۳۰۰ کیلو کالری
می باشد.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی