

خوراک های خوب

دستور پخت خوراک های سالم و مقرون به صرفه



گردآوری توسط: «شورای آموزش بهداشت»



HEALTH
EDUCATION
COUNCIL

سالاد ذرت، بلوبری و برنج وحشی برای شش نفر



دستور پخت

در یک قابلمه متوسط، آب را بجوشانید. برنج وحشی و نصف قاشق چایخوری نمک را اضافه کنید و دوباره بجوشانید

حرارت را کم کنید، درب قابلمه را بگذارید و حدود ۴۵ دقیقه بجوشانید تا برنج نرم شود و آب جذب شود

سس را درست کنید: در یک کاسه بزرگ سرو، آبلیمو، روغن زیتون، عسل، زیره و نمک را با هم مخلوط کنید. با چنگال هم بزنید

ذرت، بلوبری، برنج، خیار، پیاز و گشنیز را اضافه کنید

تمام مواد را با هم مخلوط کنید تا به طور یکنواخت با سس پوشانده شوند

بلافاصله سرو کنید، یا روی آن را بپوشانید و به مدت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید تا طعمها با هم ترکیب شوند

مواد لازم

دو قاشق غذاخوری آبلیمو حدود نصف لیمو

دو قاشق غذاخوری روغن زیتون

دو قاشق چایخوری عسل

نصف قاشق چایخوری زیره آسیاب شده

یک قاشق چایخوری نمک

یک و نیم فنجان ذرت تازه یا منجمد

یک فنجان بلوبری تازه یا منجمد

یک فنجان برنج وحشی یا ۱ فنجان برنج

قهوه‌ای

یک عدد خیار ریز خرد شده

یک چهارم فنجان پیاز قرمز ریز خرد شده

یا یک چهارم فنجان پیازچه ریز خرد شده

یک چهارم فنجان گشنیز تازه، خرد شده

یک فنجان | کالری - ۱۵۷، چربی کل - ۵ گرم، سدیم - ۲۲۶ میلی‌گرم،

کربوهیدرات کل - ۲۷ گرم، پروتئین - ۴ گرم

کدو سبز با گوجه فرنگی تاپسی برای چهار نفر



دستور پخت

روغن را در یک ماهیتابه روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید

پیاز و سیر را اضافه کنید. حدود ۳ دقیقه پزید تا پیازها نرم شوند

مواد لازم

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون

نصف پیاز بزرگ، خرد شده

چهار حبه سیر ورقه شده

یک عدد گوجه فرنگی بزرگ، ورقه شده

یک قاشق چایخوری نمک

یک قاشق چایخوری مخلوط ادویه

عربی

چهار عدد کدو سبز متوسط، پوست

کنده و به برش‌های نیم اینچی برش

داده شده

هشت اونس سس گوجه فرنگی

به میزان لازم نمک

به میزان لازم فلفل سیاه

شعله را خاموش کنید. ۲ قاشق

غذاخوری آب به پیاز و سیر اضافه کنید

برش‌های گوجه‌فرنگی را روی پیازها

بچینید. یک قاشق چایخوری نمک و یک

قاشق چایخوری مخلوط ادویه روی آنها

پاشید

کدو سبز را در یک لایه قرار دهید و سس

گوجه فرنگی را روی آن بمالید

درب ماهیتابه را بگذارید و حدود 10

دقیقه یا تا زمانی که کدو سبز نرم شود،

روی حرارت ملایم بجوشانید

روی برنج قهوه‌ای سرو کنید

سه چهارم فنجان | کالری - ۱۱۲، چربی کل - ۵ گرم، سدیم - ۶۲۰ میلی‌گرم،
کربوهیدرات کل - ۱۷ گرم، پروتئین - ۵ گرم

ماهی کبابی با سالاد انبه و نارگیل

برای شش نفر



دستور پخت

در یک کاسه کوچک، تمام مواد لازم برای سس را با هم مخلوط کنید. کنار بگذارید در یک کاسه متوسط، شیر نارگیل، سیر، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. ماهی را اضافه کنید و برگردانید تا به طور یکنواخت به مواد آغشته شود. بگذارید سی دقیقه مزه دار شود، یا یک شب در یخچال قرار دهید

گریل، کباب‌پز یا ماهیتابه سنگین را گرم کنید. ماهی را فقط تا زمانی که نرم شود، بپزید، ۳ تا ۵ دقیقه هر طرف. ماهی را به تخته برش منتقل کنید و به قطعات کوچک خرد کنید

در یک کاسه بزرگ، سبزیجات، انبه و ماهی را با هم مخلوط کنید. سس را روی آنها بریزید و به آرامی هم بزنید تا مخلوط شوند. روی سالاد پودر نارگیل بپاشید. ماهی را روی سالاد بریزید و بلافاصله سرو کنید

مواد لازم

سس

یک و نیم قاشق غذاخوری آبلیمو تازه
یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
یک قاشق چایخوری عسل
نصف چایخوری پرک فلفل قرمز خرد شده

ماهی و سالاد

دو قاشق غذاخوری شیر نارگیل
سه حبه سیر خرد شده
یک چهارم قاشق چایخوری نمک
نصف چایخوری فلفل سیاه
یک پوند ماهی یا یک پوند فیله ماهی سرخو یا
یک پوند ماهی کاد
شش فنجان سبزیجات سالاد شسته و به
قطعات کوچک خرد شده
یک چهارم فنجان پرک نارگیل بو داده
یک عدد انبه رسیده، پوست کنده و خردشده

دو فنجان | کالری - ۲۴۳، چربی کل - ۸.۳ گرم، سدیم - ۵۹۸ میلی‌گرم،
کربوهیدرات کل - فیبر غذایی ۲.۵ گرم - پروتئین - ۲۳ گرم

کوفته قلقلی تریاکی

برای شش نفر



دستور پخت

فر را با دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۲۰ درجه سانتیگراد) گرم کنید. در یک کاسه بزرگ، گوشت چرخ‌کرده، پنیر پانکو، تخم‌مرغ، پیازچه، سیر، زنجبیل، سس سویا و فلفل را با هم مخلوط کنید

با استفاده از یک قاشق چوبی یا دست‌های تمیز، هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. مخلوط را به شکل کوفته قلقلی‌های ۱ و ۱/۴ تا ۱ و ۱/۲ اینچی درآورید. کوفته‌ها را روی سینی فر که با اسپری نچسب چرب کرده‌اید، قرار دهید و حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بپزید تا طلایی رنگ و کاملاً پخته شوند

در یک کاسه کوچک، نشاسته ذرت و ۱/۴ فنجان آب را با هم مخلوط کنید؛ کنار بگذارید. در یک کاسه کوچک، نشاسته ذرت و ۱/۴ فنجان آب را با هم مخلوط کنید؛ کنار بگذارید. در یک قابلمه کوچک روی حرارت متوسط، سس سویا، شکر قهوه‌ای، زنجبیل، پودر سیر، عسل و ۱/۳ فنجان آب را اضافه کنید؛ بگذارید بجوشد

نشاسته ذرت را به مخلوط اضافه کنید و حدود ۲ دقیقه هم بزنید تا به اندازه‌ای غلیظ شود که پشت قاشق را بپوشاند

کوفته‌ها را فوراً با سس تریاکی مخلوط کنید، در صورت تمایل با پیازچه و دانه‌های کنجد تزئین کنید

مواد لازم

دو پوند بوقلمون چرخ کرده برای کوفته قلقلی
نصف فنجان پودر سوخاری پانکو برای کوفته قلقلی
یک عدد تخم مرغ برای کوفته قلقلی
دو عدد پیازچه نازک ورقه شده برای کوفته قلقلی
دو حبه سیر خرد شده برای کوفته قلقلی
یک قاشق غذاخوری زنجبیل تازه رنده شده برای کوفته قلقلی
یک قاشق چایخوری سس سویا برای کوفته قلقلی
یک چهارم فنجان سس سویا برای سس
نصف قاشق چایخوری فلفل سفید برای کوفته قلقلی یا نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه برای کوفته قلقلی
یک قاشق غذاخوری نشاسته ذرت برای سس
دو قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای (برای سس)
نصف قاشق چایخوری زنجبیل آسیاب شده برای سس
نصف قاشق چایخوری پودر سیر (برای سس)
سه قاشق غذاخوری عسل (برای سس)
یک سوم فنجان آب (برای سس)
یک قاشق غذاخوری دانه کنجد برای تزئین (اختیاری)
پیازچه خرد شده برای تزئین (اختیاری) یک چهارم پیمانه آب (برای سس)

سه تکه | کالری - ۲۸۰، چربی کل - ۱۱ گرم، سدیم - ۴۸۳ میلی‌گرم، کربوهیدرات کل - ۱۸ میلی‌گرم، پروتئین - ۲۷ گرم

سبزیجات پخته شده به سبک کنیایی با گوجه فرنگی برای شش نفر



دستور پخت

سبزیجات را به همراه ساقه‌ها به صورت نوارهای یک اینچی خرد کنید

روغن را در یک قابلمه بزرگ گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و به مدت ۸ دقیقه روی حرارت متوسط تفت دهید

زیره، گشنیز و زردچوبه را اضافه کنید

گوجه فرنگی و فلفل چیلی (در صورت استفاده) را اضافه کنید. هم بزنید و به مدت ۲ دقیقه بپزید

سبزیجات، نمک و فلفل را اضافه کنید. هم بزنید تا مخلوط شوند

یک فنجان آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد. حرارت را کم کنید و درب قابلمه را بگذارید. حدود پانزده دقیقه بپزید تا سبزیجات نرم شوند

در صورت تمایل، آب لیمو را اضافه کرده و مخلوط کنید

گرم سرو کنید

مواد لازم

یک و نیم پوند کلم پیچ تقریباً دو دسته یا

یک و نیم پوند کلم برگ

سه چهارم قاشق غذاخوری روغن نباتی

سه چهارم پیاز خرد شده

سه چهارم قاشق چایخوری زیره

نصف قاشق چایخوری تخم گشنیز آسیاب شده

نصف قاشق چایخوری زردچوبه آسیاب شده

دو عدد گوجه فرنگی خرد شده

یک عدد فلفل چیلی سبز دانه گرفته و خرد

شده (اختیاری)

یک فنجان آب

یک قاشق چایخوری نمک

فلفل سیاه به میزان دلخواه

(دو قاشق غذاخوری آبلیمو (اختیاری))

یک فنجان | کالری - ۶۰، چربی کل - ۲ گرم، سدیم - ۳۲۴ میلی‌گرم،
کربوهیدرات کل - ۹ گرم، پروتئین - ۳ گرم

خورش عدس قرمز

برای چهار نفر

دستور پخت



در یک قابلمه بزرگ، روغن را روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود

سیر و ادویه بربره یا پودر چیلی را اضافه کنید و هم بزنید. به مدت ۱ دقیقه بپزید

آب، عدس، رب گوجه فرنگی و نمک را اضافه کنید

بگذارید بجوشد. حرارت را کم کنید و بگذارید بجوشد تا عدس‌ها نرم شوند، حدود بیست دقیقه (یا سی دقیقه برای عدس‌های قهوه‌ای)

گاهی اوقات هم بزنید

داغ با نان اینجرا به سبک اتیوپی یا نان دیگری سرو کنید

مواد لازم

یک هشتم پیمانانه روغن نباتی
نصف پیاز کوچک، ریز خرد شده
دو و نیم حبه سیر خرد شده
یک قاشق غذاخوری مخلوط ادویه
بربره اتیوپیایی (به توضیحات زیر
مراجعه کنید)
چهار پیمانانه آب
یک پیمانانه عدس خشک، شسته و
آبکش شده
یک قاشق غذاخوری رب گوجه
فرنگی
سه هشتم قاشق چایخوری نمک

یک فنجان | کالری - ۲۴۳، چربی کل - ۸ گرم، سدیم - ۵۹۹ میلی‌گرم،
کربوهیدرات کل - ۳۴ گرم، پروتئین - ۱۲ گرم

سالاد سیب زمینی با سبزیجات معطر برای شش نفر



دستور پخت

در یک قابلمه بزرگ، سیب زمینی‌ها را در آب جوش بپزید تا نرم شوند، حدود ۱۰ دقیقه (بیش از حد نپزید)

خوب آبکش کنید و بگذارید خنک شود

سیب زمینی‌ها را به قطعات کوچک خرد کنید و در یک کاسه متوسط بریزید

در یک کاسه کوچک، سس، خردل، جعفری و چاشنی‌ها را با هم مخلوط کنید و با چنگال هم بزنید؛ روی سیب زمینی‌ها بریزید و خوب هم بزنید

لفل دلمه‌ای و پیازچه را با احتیاط اضافه کنید و هم بزنید. روی آن را بپوشانید و تا زمان سرو خنک کنید

مواد لازم

یک و نیم پوند سیب زمینی قرمز خرد شده به صورت مکعبی

نصف فنجان سس ایتالیایی کم چرب
نصف قاشق غذاخوری خردل قهوه ای
تند

یک قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده

یک قاشق چایخوری نمک سیر
یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه
نصف فنجان فلفل دلمه ای قرمز خرد شده

نصف فنجان فلفل دلمه ای سبز خرد شده

نصف فنجان پیازچه خرد شده

نصف فنجان | کالری - ۱۳۲، چربی کل - ۴ گرم، سدیم - ۴۴۱ میلی‌گرم، کربوهیدرات کل - ۲۴ گرم، فیبر غذایی - ۴ گرم

سوپ آنچو چیلی و مرغ برای چهار نفر



دستور پخت

لفل چیلی‌ها را در یک ماهیتابه داغ قرار دهید و حدود چهل و پنج ثانیه بپزید تا کمی برشته و معطر شوند

با یک فنجان آب جوش بپوشانید و بگذارید بیست دقیقه بماند

در همین حال، آب گوشت، کرفس، پیاز، مرغ، هویج و پونه کوهی را در یک قابلمه متوسط ترکیب کنید

بگذارید بجوشد؛ حرارت را کم کنید. درب ظرف را بگذارید و بگذارید بیست دقیقه بجوشد

لفل چیلی و آب آن را در مخلوط کن یا غذاساز بریزید و تا زمانی که یکدست شود، پوره کنید

پوره چیلی و چایوت را به مخلوط آبگوشت اضافه کنید

پنج دقیقه دیگر بجوشانید. سرو کنید

مواد لازم

دو عدد فلفل چیلی خشک آنچو، دانه گرفته و خرد شده

یک فنجان آب

دو و نیم فنجان آب مرغ کم سدیم
دو ساقه کرفس، خرد شده

یک عدد پیاز متوسط، پوست کنده و خرد شده

یک فنجان مرغ پخته و خرد شده
فنجان هویج خرد شده $\frac{3}{4}$

یک قاشق چایخوری پونه کوهی

سه چهارم فنجان کدو حلوایی خرد شده

یک و نیم فنجان | کالری - ۱۰۳، چربی کل - ۲ گرم، سدیم - ۴۰۸ میلی‌گرم،
کربوهیدرات کل - ۸ گرم، فیبر غذایی ۳ گرم، پروتئین - ۱۳ گرم

کدو سبز سرخ شده برای هشت نفر



دستور پخت

کدو سبز را از وسط به دو نیم تقسیم کنید، سپس هر نیمه را از طول به چهار برش طولی تقسیم کنید

روغن را در یک ماهیتابه نجسب سنگین روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید

پونه کوهی و سیر را اضافه کنید و حدود دو دقیقه تفت دهید

کدو سبز و پوست لیمو را اضافه کنید و حدود سه دقیقه تفت دهید تا کدو سبز کمی قهوه‌ای شود

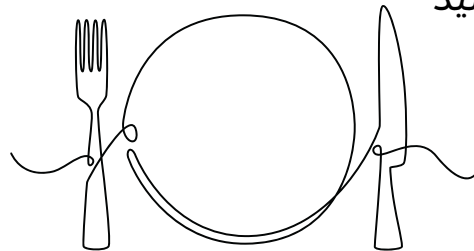
پنیر پارمزان و فلفل را اضافه کرده و مخلوط کنید. گرم سرو کنید

آن را به یک وعده خوراکی کامل تبدیل کنید

گوجه فرنگی کبابی

اسفناج بخارپز

روی برنج قهوه‌ای یا سفید سرو کنید



مواد لازم

یک و یک چهارم پوند کدو سبز (حدود سه کدو سبز متوسط)

نصف قاشق چایخوری روغن زیتون

یک قاشق غذاخوری پونه کوهی خشک

دو حبه سیر، ریز خرد شده

یک قاشق چایخوری پوست لیمو رنده

شده

یک قاشق غذاخوری پنیر پارمزان رنده

شده

یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه

آسیاب شده

یک فنجان | کالری - ۳۲، چربی کل - ۱ گرم، سدیم - ۳۱ میلی‌گرم،
کربوهیدرات کل - ۵ گرم، فیبر غذایی - ۲ گرم، پروتئین - ۲ گرم

شام آسان بوقلمون در ماهیتابه برای چهار نفر

دستور پخت

دست‌ها را با آب گرم و صابون بشویید.
سبزیجات تازه را قبل از آماده‌سازی بشویید

در یک ماهیتابه بزرگ، اسپری روغن
نچسب مخصوص پخت و پز بزنید

بوقلمون و پیاز را روی حرارت متوسط
قهوه‌ای کنید تا بوقلمون کاملاً پخته و پیاز
نرم شود، حدود ده دقیقه

گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی و چاشنی را
اضافه کنید. به مدت 10 دقیقه روی
حرارت متوسط بجوشانید

کدو سبز را اضافه کنید و پنج دقیقه دیگر
پزید. در حالی که داغ است سرو کنید



مواد لازم

اسپری نچسب پخت و پز

سه چهارم پوند گوشت بوقلمون چرخ

کرده بدون چربی

یک عدد پیاز متوسط، پوست کنده و

خرد شده

سه عدد گوجه فرنگی، خرد شده

سه قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی

یک قاشق چایخوری ریحان خشک، پونه

کوهی و پودر سیر از هر کدام

نصف قاشق چایخوری نمک

یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه

آسیاب شده

دو عدد کدو سبز متوسط، ورقه شده

یک فنجان | کالری - ۱۴۳، چربی کل - ۱ گرم، سدیم - ۳۵۶ میلی‌گرم، کربوهیدرات
کل - ۱۱ گرم، فیبر غذایی - ۳ گرم، پروتئین - ۲۴ گرم

پاستای سبزیجات دلچسب (گیاهی)

برای چهار نفر



دستور پخت

پاستا را طبق دستورالعمل روی بسته بپزید. در حین پخت پاستا، سس را آماده کنید

پیاز را پوست گرفته و بشویید

پیاز را به قطعات یک چهارم اینچی خرد کنید

هویجها را بشویید، پوست بگیرید و رنده کنید. (اگر از کدو حلوایی زمستانی استفاده می‌کنید، بزرگسالان باید قبل از رنده کردن آن توسط کودکان، آن را شسته و پوست بگیرند.)

در یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت متوسط رو به کم، روغن را گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و پنج دقیقه تفت دهید. هویج رنده شده را اضافه کنید و پنج دقیقه دیگر تفت دهید

سس مارینارا را به سبزیجات اضافه کنید. توفو را آبکش کنید. در سس خرد کنید. خوب مخلوط کنید

حرارت را تا متوسط افزایش دهید. حدود 7 دقیقه بپزید تا سس شروع به جوشیدن کند

شیر را اضافه کنید. هم بزنید تا مخلوط شوند

سس را روی پاستای پخته و آبکش شده بریزید. درست قبل از سرو، نمک و جوز هندی اضافه کنید. هم بزنید

مواد لازم

یک بسته (شانزده اونس) پاستای پنه
غلات کامل

یک عدد پیاز متوسط

نیم پوند هویج، یا ترکیبی از هویج و کدو
حلوایی

دو قاشق غذاخوری روغن کانولا

یک شیشه (بیست و شش اونس)
سس مارینارا

یک بسته (ده اونس) توفوی سفت

یک سوم پیمان شیر

یک چهارم قاشق چایخوری نمک

کمی جوز هندی آسیاب شده

یک سوم فنجان | کالری - ۱۸۰، چربی کل - ۴.۵ گرم، سدیم - ۲۵۰ میلی‌گرم،
کربوهیدرات کل - ۲۹ گرم، فیبر غذایی - ۳ گرم، پروتئین - ۸ گرم

برنج مکزیکی برای چهار نفر

دستور پخت

روغن نباتی را در یک قابلمه متوسط روی حرارت متوسط گرم کنید

پیاز را اضافه کنید و حدود پنج دقیقه تفت دهید تا نرم شود

آب گوشت، برنج، نصف پیمانۀ گوجه فرنگی، پودر فلفل چیلی و نمک را اضافه کرده و هم بزنید

بگذارید بجوشد؛ حرارت را کم کنید و با درب بسته، به مدت بیست و پنج دقیقه بجوشانید

سبزیجات را اضافه کنید و هم بزنید و بگذارید پنج دقیقه بماند

گوجه فرنگی های باقی مانده را روی آن بریزید و سرو کنید



مواد لازم

یک قاشق غذاخوری روغن نباتی

یک فنجان پیاز خرد شده

چهارده اونس آب مرغ کم سدیم

یک فنجان برنج سفید

نصف فنجان گوجه فرنگی خرد شده

نصف قاشق چایخوری پودر فلفل چیلی

یک چهارم قاشق چایخوری نمک

یک فنجان ذرت یخ زدایی شده در

صورت یخ زدگی

یک فنجان سبزیجات مخلوط نخود

فرنگی و هویج

یک و نیم فنجان | کالری - ۲۰۰، چربی کل - ۱۰ گرم، سدیم - ۸۵ میلی‌گرم،
کربوهیدرات کل - ۳۹ گرم، فیبر غذایی - ۳ گرم

راتاتوی (بدون لبنیات و گلوتن) برای چهار نفر

دستور پخت

فر را از قبل با دمای ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید

پیاز را بشویید و پوست بگیرید. سیر را پوست بگیرید. بادمجان، کدو سبز، کدو حلوایی و گوجه فرنگی را بشویید

پیاز و بادمجان را به قطعات نیم اینچی خرد کنید. کدو سبز و کدو حلوایی را به برش‌های نیم اینچی خرد کنید. گوجه فرنگی را خرد کنید. سیر را ریز خرد کنید

در یک کاسه متوسط، پیاز، بادمجان، کدو سبز، کدو حلوایی، سیر، روغن، ریحان، پونه کوهی، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید. هم بزنید تا سبزیجات خوب به مواد آغشته شوند

سینی فر را با اسپری نچسب روغن چرب کنید. سبزیجات را در یک لایه پخش کنید تا با هم تماس نداشته باشند. به مدت بیست دقیقه بپزید

از فر خارج کنید

گوجه فرنگی را به سینی فر اضافه کنید. سینی فر را دوباره به فر برگردانید. حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دیگر، گاهی اوقات هم بزنید تا سبزیجات طلایی شوند و ترد شوند، بپزید



مواد لازم

یک عدد پیاز قرمز کوچک

دو حبه سیر متوسط

یک عدد بادمجان کوچک

یک عدد کدو سبز متوسط

یک عدد کدو حلوایی زرد متوسط

یک عدد گوجه فرنگی بزرگ

سه قاشق غذاخوری روغن کانولا

یک قاشق چایخوری ریحان خشک

یک قاشق چایخوری پونه کوهی خشک

یک چهارم قاشق چایخوری نمک

یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه

آسیاب شده

یک و نیم فنجان | کالری - ۱۶۰، چربی کل - ۱۱ گرم، سدیم - ۱۵۰ میلی‌گرم،
کربوهیدرات کل - ۱۶ گرم، پروتئین - ۳ گرم

شگفتانه گرمسیری

برای چهار نفر



دستور پخت

تمام مواد را در ظرف مخلوط کن با هم مخلوط کنید

مخلوط کنید تا مخلوط یکدست شود

داخل لیوان‌ها بریزید و سرو کنید

مواد لازم

یک عدد انبه، پوست کنده، بدون هسته

و خرد شده

یک عدد موز بزرگ، پوست کنده و خرد

شده

*یک پیمانه آناناس خرد شده بدون آبکش

سه چهارم پیمانه ماست وانیلی کم چرب

یخ زده

یک پیمانه یخ

کنسرو میوه در آبمیوه صد در صد*



برای افزودن پروتئین بدون چربی

بیشتر به این خوراک، به جای

ماست معمولی از ماست یونانی

بدون طعم استفاده کنید

یک فنجان | کالری - ۱۵۱، چربی کل - ۱ گرم، سدیم - ۳۱ میلی‌گرم، کربوهیدرات کل - ۳۵ گرم، پروتئین - ۳ گرم

هورچاتای سالم‌تر

برای پنج نفر

دستور پخت

برنج را به مدت دو ساعت در دو و نیم فنجان آب داغ خیس کنید - برنج نرم خواهد شد اما می‌توان آن را خرد کرد

برنج، خرما، آب و عصاره وانیل را با هم مخلوط کنید

آب برنج را با یک صافی ریز داخل یک پارچ بریزید و برنج را دور بریزید

شیر را اضافه کنید و هم بزنید. قبل از سرو کردن با یخ، خنک کنید و هم بزنید

با خوراکی‌های تند یا سایر وعده‌های خوراکی با طعم دارچین جفت کنید



مواد لازم

یک پیمانه برنج سفید دانه بلند نپخته

پنج پیمانه آب

نصف پیمانه شیر یک درصد

نصف قاشق غذاخوری عصاره وانیل

یک و نیم پیمانه خرما خرد شده و بدون

هسته

نصف قاشق غذاخوری دارچین آسیاب

شده

یک فنجان | کالری - ۲۰۰، چربی کل - ۱ گرم، سدیم - ۱۳ میلی‌گرم، کربوهیدرات کل - ۵۰ گرم، پروتئین - ۳ گرم

دسر ترد مخلوط توت ها برای شش نفر



مواد لازم

اسپری نچسب پخت و پز
هفت فنجان مخلوط توت منجمد،
یخزدایی شده
نصف قاشق غذاخوری شکر
یک قاشق غذاخوری آرد همه منظوره
یک و نیم قاشق چایخوری نشاسته ذرت
سه چهارم فنجان جو دوسر معمولی
یک چهارم فنجان آرد گندم کامل
یک چهارم قاشق چایخوری نمک
یک چهارم قاشق چایخوری دارچین
یک چهارم فنجان شکر قهوه‌ای بسته‌بندی
شده
یک هشتم قاشق چایخوری عصاره وانیل
دو قاشق غذاخوری کره سرد، خرد شده به
قطعات کوچک

دستور پخت

یک توری فر را در وسط فر قرار دهید. فر را با
دمای 175 درجه سانتیگراد (375 درجه
فارنهایت) گرم کنید

در یک کاسه متوسط، مخلوط توت‌ها، شکر،
آرد همه منظوره و نشاسته ذرت را با هم
مخلوط کنید

یک ظرف فر 9 در 9 اینچی را با اسپری
نچسب روغن کاری کنید. مخلوط میوه را
داخل ظرف فر بریزید

در یک کاسه متوسط، جو دوسر، آرد گندم
کامل، شکر قهوه‌ای، نمک، دارچین و عصاره
وانیل را با هم مخلوط کنید

کره را مخلوط کنید تا به صورت خرده نان
درآید
مخلوط جو دوسر را به طور یکنواخت روی
مخلوط توت بپاشید

بپزید تا رویه طلایی رنگ شود، حدود چهل و
پنج دقیقه

گرم یا در دمای اتاق سرو کنید

یک فنجان | کالری - ۱۵۸، چربی کل - ۰ گرم، سدیم - ۸ میلی‌گرم، کربوهیدرات کل
- ۴۲ گرم، پروتئین - ۱ گرم

ساندی سالاد میوه

برای چهار نفر



دستور پخت

میوه‌ها را در یک کاسه متوسط بریزید و با هم مخلوط کنید

میوه‌ها را در ۴ فنجان یا کاسه تقسیم کنید روی آن ماست و غلات بریزید و سرو کنید

مواد لازم

یک فنجان توت فرنگی ورقه شده

یک فنجان کیوی، ورقه شده و پوست کنده

یک فنجان طالبی خرد شده

نصف فنجان انگور

یک عدد موز، پوست کنده و ورقه شده

یک ظرف (شش اونس) ماست وانیلی

بدون چربی یا کم چرب

نصف فنجان غلات جو دوسر تست شده



برای افزودن پروتئین بدون چربی بیشتر به این خوراک، به جای ماست معمولی از ماست یونانی بدون طعم استفاده کنید.

یک و یک چهارم فنجان | کالری - ۱۴۰، چربی کل - ۰ گرم، سدیم - ۵۵ میلی‌گرم،
کربوهیدرات کل - ۳۲ گرم، پروتئین - ۴ گرم

حریره جو دوسر با سیب برای چهار نفر

دستور پخت



تمام مواد را در یک کاسه متوسط و مناسب مایکروویو مخلوط کنید

بدون درب در مایکروویو قرار دهید و حدود دو دقیقه با قدرت بالا بپزید

قبل از سرو، هم بزنید و برای یک دقیقه بگذارید خنک شود

مواد لازم

یک و سه چهارم فنجان آب سیب صد در

صد طبیعی

یک فنجان جو دوسر زودپز

یک سیب بزرگ، بدون هسته و خرد شده

به قطعات کوچک

نصف قاشق چایخوری دارچین آسیاب

شده

یک هشتم قاشق چایخوری نمک

(اختیاری)

یک دستور خوراکی سریع و خوشمزه
پر از مواد مغذی و مفید برای شما

یک سوم فنجان | کالری - ۱۵۷، چربی کل - ۱ گرم، سدیم - ۷۸ میلی‌گرم،
کربوهیدرات کل - ۳۴ گرم، پروتئین - ۳ گرم

تمام دستور پخت‌ها از EatFresh.org گرفته شده‌اند



eatFresh 



HEALTH
EDUCATION
COUNCIL

شورای آموزش سلامت» این کتاب آشپزی را تهیه کرد تا ساکنان را در مورد خوراک های سالم و مقرون به صرفه‌ای که می‌توانند برای خانواده‌هایشان تهیه کنند، آموزش دهد

شورای آموزش سلامت» معتقد است که بهبود سلامت کسانی که در محله‌های محروم از خدمات تاریخی زندگی می‌کنند، برای یک جامعه‌ی شکوفا برای همه ضروری است. این امر مستلزم همکاری در سطح جامعه و سرمایه‌گذاری - از نظر زمان، پول و منابع - در عین حال ایجاد اعتماد و فرصت است. «شورای آموزش سلامت» قدرت همکاری را برای بهبود نتایج سلامت در جوامع محروم فعال می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد «شورای آموزش سلامت» لطفاً از این وب‌سایت دیدن کنید healthedcouncil.org

با اسکن کردن کد با تلفن هوشمند خود، از منابع اطلاعاتی، از جمله توزیع مواد خوراکی در سراسر شهر، مطلع شوید

