

شربت یخی هلو

شربت یخی هلو، دسری تابستانی، خنک، خوشمزه و رژیمی است.



شربت یخی هلو، دسری تابستانی، خنک، خوشمزه و رژیمی است.

مواد لازم برای تهیه شربت یخی هلو :

۶ عدد هلو بزرگ رسیده

۳/۴ فنجان شکر

یک قاشق چای خوری آبلیمو تازه

کمی نمک

شربت یخی هلو

طرز تهیه شربت یخی هلو:

هلوها را پوست و خرد کرده و برای ۲ ساعت در فریزر قرار می‌دهیم. شکر را در ۴/۳ فنجان آب، حل کرده و با هلوها مخلوط می‌کنیم.

آبلیمو، نمک را اضافه و هم می‌زنیم تا نرم و یکدست شود. آن را مانند بستنی سرو می‌کنیم.

در صورت تمایل آن را می‌توان در ظرفی در فریزر به مدت ۲ روز گذاشته تا حالت یخی داشته باشد و بعد سرو می‌کنیم.

نوش جان ولذت ببرید !

خواص مواد غذایی اصلی:

هلو سرشار از ویتامین‌های A , C است . سبب تقویت نیروی جنسی در افراد گرم مزاج می‌شود. زود هضم است . ضرری برای افراد دیابتی ندارد . برای روماتیسم و بیماری‌های کلیوی مفید است . در زمان بارداری سبب زیباشدن بچه می‌شود. در بدن سم زدایی می‌کند و ...

<http://foodfa.com>