

آشنایی با روش تهیه هات شکلات مکزیکی

نوشیدنی هات شکلات مکزیکی را با مقداری عسل شیرین کرده و از خوردن آن لذت ببرید.



نوشیدنی هات شکلات مکزیکی را با مقداری عسل شیرین کرده و از خوردن آن لذت ببرید.

مواد لازم برای 8 نفر:

آب: نصف پیمانه

عسل: یک سوم پیمانه

کاکائوی شیرین نشده: 5 قاشق غذاخوری

پودر دارچین: نصف قاشق چای خوری

پودر جوز هندی: یک هشتم قاشق چای خوری

نمک: یک چهارم قاشق چای خوری

شیر کم چرب: 4 پیمانه

پودر وانیل: یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

&8226#; ابتدا درون یک قابلمه، شش ماده اول را با هم مخلوط کنید.

&8226#; آن‌ها را در حالی که هم می‌زنید روی حرارت متوسط بجوشانید.

&8226#; شیر و وانیل را به تدریج به ظرف اضافه کرده و با یک همزن، مرتب آن را هم بزنید.

&8226#; تا 180 درجه آن را حرارت دهید تا حباب‌های ریزی دور ظرف ایجاد شوند.

&8226#; پس از ایجاد شدن حباب‌ها مرتب آن را هم بزنید و نگذارید محلول بجوشد.

ارزش غذایی:

کالری: 117

چربی: 3 گرم

پروتئین: 8/4 گرم

کربوهیدرات: 20 گرم

فیبر: 2/1 گرم

کلسترول: 10 میلی‌گرم

آهن: 6/0 میلی‌گرم

سدیم: 137 میلی‌گرم

کلسیم: 132 میلی‌گرم