

سالاد جوجه

ذرت و لوبیای داخل این سالاد بیش از 13 گرم فیبر دارد و برای بهبود یبوست دوران بارداری بسیار مفید است. همچنین دانه های ذرت دارای لوتئین بوده و برای رشد چشم جنین بسیار مهم است و گوجه فرنگی منبع بزرگ از ویتامین ث است.

ذرت و لوبیای داخل این سالاد بیش از 13 گرم فیبر دارد و برای بهبود یبوست دوران بارداری بسیار مفید است. همچنین دانه های ذرت دارای لوتئین بوده و برای رشد چشم جنین بسیار مهم است و گوجه فرنگی منبع بزرگ از ویتامین ث است.

مواد لازم برای دسر:

- پوست لیمو ترش رنده شده: یک قاشق چایخوری
- آب لیمو ترش: 6 قاشق سوپخوری
- پوست لیمو شیرین رنده شده: یک دوم قاشق چایخوری
- آب لیمو شیرین: 2 قاشق غذاخوری
- فلفل کبابی خورده شده: 2 قاشق چایخوری
- روغن هسته انگور: 2 قاشق غذاخوری
- گشنیز خورده شده: یک دوم قاشق غذاخوری
- نعنا خورده شده: 1 قاشق چایخوری
- عسل: یک دوم قاشق چایخوری
- نمک تصفیه شده: یک دوم قاشق چایخوری

مواد لازم برای سالاد جوجه:

- ذرت پوست کنده شده: 4 عدد
- گوجه فرنگی مینیاتوری دو نیم شده: 250 گرم
- لوبیا قرمز خیس شده و خشک شده: 100 گرم
- سینه مرغ خورده شده و کباب شده: 2 فنجان
- مغز کاهو: 2 فنجان

طرز تهیه:

در داخل یک کاسه، تمام مواد لازم جهت تهیه دسر را ریخته و با هم مخلوط می کنیم. سپس ذرتها را در داخل یک قابلمه ریخته و روی آنها را آب می ریزیم تا جاییکه روی ذرتها را بگیرد. ذرتها را با شعله بالا روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و به مدت 2 تا 4 دقیقه اجازه دهید تا بپزد. ذرتها باید نرم شود. ذرتها را از آب خارج کنید و اجازه دهید تا آب آنها برود.

با استفاده از یک چاقو تیز، ذرتها را از داخل چوب خارج کرده و داخل یک کاسه می ریزیم. سپس لوبیا و مرغ و نیمی از دسر را به آن اضافه می کنیم. آنها را با استفاده از قاشق مخلوط می کنیم. سپس گوجه فرنگی های مینیاتوری را به آن اضافه کرده و مجدد تمام مواد را مخلوط می کنیم.

میزان مواد مغذی که در این غذا وجود دارد:

کالری: 458، پروتئین: 36 گرم، کربوهیدرات: 68 گرم، چربی اشباع شده: 8 گرم، کلسیم: 72 میلی گرم، آهن: 3.9 میلی گرم، فولیت: 264 میکروگرم، فیبر: 13 گرم