

دسر ماست و میوه

نیازهای کودکان به میوه، سبزی و کلسیم با مصرف این دسر برطرف می‌شود...



دسر ماست و میوه برای کودکان

نیازهای کودکان به میوه، سبزی و کلسیم با مصرف این دسر برطرف می‌شود. اکثر والدین، از این‌که کودکان از خوردن سه ماده غذایی میوه، سبزی، و کلسیم طفره می‌روند، شکایت دارند و این دسر، می‌تواند این گونه نیازهای کودکان را برطرف کند.

مواد لازم:

میوه‌هایی که کودکان دوست دارند مانند هلو، موز، نارگیل، توت‌فرنگی، انبه و غیره / نصف پیمانه

ماست / سه‌چهارم پیمانه

شیر / یک پیمانه

شکر / یک قاشق غذاخوری (در صورت تمایل)

طرز تهیه:

- 1- میوه‌ها را در صورت نیاز پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید.
- 2- تمام مواد را درون دستگاه مخلوط کن بریزید و آنها را به صورت پوره، درآورید.
- 3- پوره را درون یک لیوان بریزید و برای خنک شدن، یا مدتی آن را در یخچال قرار دهید یا از تکه‌های یخ استفاده کنید و یا از فرم یخ‌زده میوه‌ها برای دسر استفاده کنید.
- 4- با استفاده از نی، دسر آماده شده را، میل کنید.

نکات بهداشتی

- از ماست کم چرب استفاده کنید.
 - از شیر کم چرب استفاده کنید.
 - پوست برخی میوه‌ها مانند سیب و گلابی را نکنید تا از فیبر بیشتری بهره‌مند شوید.
- همشهری آنلاین - شهره فرجی