

روش تهیه مربای آناناس

تنها با سه ماده غذایی شکر، ژله آناناس و کمپوت آناناس مربای مقوی و خوشمزه‌ای تهیه کرده و میل کنید.



تنها با سه ماده غذایی شکر، ژله آناناس و کمپوت آناناس مربای مقوی و خوشمزه‌ای تهیه کرده و میل کنید.

مواد لازم برای تهیه مربا آناناس

شکر: یک کاسه ماست‌خوری

پودر ژله آناناس: یک قاشق غذاخوری

کمپوت آناناس: یک قوطی نیم کیلویی

با این مقدار مواد لازم به اندازه دو کاسه ماست‌خوری از «مربای آناناس» خواهیم داشت.

مواد لازم

یک قاشق غذاخوری پودر ژله آناناس، معادل 15 گرم. یک کاسه ماست‌خوری شکر، معادل 250 گرم.

یک قوطی نیم کیلویی کمپوت آناناس، وزن آبکش کمپوت آناناس حدود 300 گرم می‌باشد. معادل یک کاسه ماست‌خوری کمپوت آناناس خردشده.

روش تهیه مربا آناناس

یک کاسه ماست‌خوری کمپوت آناناس خردشده و یک کاسه شکر را در یک قابلمه ریخته، روی شعله می‌گذاریم تا به جوش آید و حدود دو الی سه دقیقه بجوشد.

سپس یک قاشق پودر ژله آناناس را کم‌کم اضافه کرده، هم می‌زنیم و بعد شعله را خاموش می‌کنیم.

مربای آناناس آماده می‌باشد. بعد از سرد شدن آن را در ظرف می‌کشیم. (در حین سرد شدن چند مرتبه آن را هم می‌زنیم.)

مربای آناناس

کالری موجود در مربای آناناس

مقدار کالری موجود در کل مربا 1350 کیلوکالری می‌باشد.

مقدار کالری موجود در یک کاسه ماست‌خوری از مربای آناناس حدود 700 کیلوکالری می‌باشد.

مقدار کالری موجود در یک قاشق مرباخوری از مربای آناناس حدود 30 کیلوکالری می‌باشد.