

## عصرانه‌ای مقوی برای ورزشکاران

مواد لازم برای 2 نفر...



مواد لازم برای 2 نفر

خرما: 200 گرم

کره: 50 گرم

دارچین: یک قاشق سوپخوری

پودر زنجبیل: یک دوم قاشق غذاخوری

روغن مایع: 2 قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

هسته خرماها را جدا کرده و همراه با روغن مایع در چرخ گوشت بریزید. بعد از آن که خرماها چرخ شد کره و دارچین را به آن بیفزایید و روی حرارت قرار دهید. آرد را الک کرده و روی حرارت قرار داده و مقداری روغن مایع به آن اضافه کنید تا رنگ آن طلایی شود. خرما را روی ورقه فویل قرار داده و مخلوط آرد و روغن را روی آن بریزید و صاف کنید. مواد را رل کنید و فویل را دور آن بپیچید و به مدت 3 - 4 ساعت داخل یخچال قرار دهید. سپس آن را برش داده و صرف کنید. انرژی این غذا 1850 کیلوکالری است.

اهمیت غذایی خرما

خرما دارای مواد معدنی مانند آهن، پتاسیم، روی، منگنز و ویتامین A، B، E و مقدار قابل توجهی فیبر است که برای پیشگیری از سرطان‌هایی مانند سرطان کولون و معده مفید و موثر است. از آنجا که زیادی اسید معده بخصوص در ماه رمضان باعث ترش کردن و دل درد می‌شود، خرما در خنثی کردن اسید معده موثر است. خرما برای افرادی که دچار فشار خون بالا هستند و باید رژیم کم سدیم داشته باشند مفید است. خرما برای جلوگیری از رشد میکروب - که عامل پوسیدگی دندان است - مفید است. خرما باعث کاهش چربی خون و بهبود عملکرد سیستم گوارش و هضم و دفع مواد غذایی می‌شود.