



۴۰۰ کالری



کمتر از



می‌گردند تا هم خودشان را سرگرم کنند هم جای خالی تفریحاتشان مانند رفتن به رستوران، کافه و... را پر کنند. بهترین راه برای حل این مشکل این است که خودتان دست به کار شوید و خوراکی‌های محبوب کافه‌ای‌تان را در خانه درست کنید. برای شروع بهتر است از چیزهای آسان با مواد قابل دسترس شروع کنید تا هم درصد خطای کارتان کمتر شود و هم زودتر به نتیجه برسید؛ البته بهتر است میزان کالری مواد را در نظر داشته باشید تا دچار اضافه وزن هم نشوید.

در ایام کرونا و خانه‌نشینی اجباری خیلی‌ها حوصله‌شان سر رفته و به دنبال راهی

طرز تهیه اسموتی طالبی

## کافه در خانه

طرز تهیه



طالبی را شسته، پوست کنده، هسته‌اش را جدا کرده و به قطعات کوچک خرد کرده و در فریزر می‌گذاریم تا کاملاً سرد شود و تا حدودی یخ بزند سپس آن را از فریزر درآورده و همراه آبلیموی تازه، آب یا شیر، عسل و برگ نعناع تازه و خرد شده در غذاساز یا مخلوط‌کن ریخته و هم می‌زنیم تا یکدست شود. غلظت آن باید معمولی باشد؛ یعنی نه شل و نه سفت. اگر شل بود کمی طالبی یخ‌زده به آن اضافه می‌کنیم و اگر سفت بود کمی آب یا شیر که البته برای خوشمزه‌تر شدن اسموتی بهتر است از شیر استفاده کنیم. در این مرحله اسموتی ما آماده است و آن را در لیوان یا کاپ مخصوص ریخته و با برش‌های توت‌فرنگی تزیین کرده و سرو کنیم؛ البته این اسموتی باید خیلی خنک و سرد باشد اگر موقع سرو احساس کردیم خیلی خنک نیست می‌توانیم به آن کمی یخ خرد شده اضافه کنیم. (اگر زیاد باشد اسموتی مزه آب می‌گیرد)

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ طالبی متوسط: یک عدد (۲۰۰ کالری)
- ۲ آبلیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری
- ۳ عسل: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰۰ تومان)
- ۴ برگ نعناع تازه خرد شده: یک قاشق غذاخوری
- ۵ آب یا شیر: به میزان لازم

نکات آشپزی



اگر طالبی خیلی شیرین بود برای تهیه این اسموتی از یک قاشق غذاخوری عسل استفاده می‌کنیم تا شیرینی آن دل‌رانزد.



۲۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه آیس کافی

## خنک بنوشید!

کرونا با تمام بدی‌هایی که دارد حسن هم کم ندارد. یکی از آنها خودکفایی اجباری است.

این روزها بسیاری از افراد خیلی از کارهایی را که قبلاً نمی‌توانستند یا نمی‌خواستند، با کمال میل و با رغبت انجام می‌دهند. چون هم در هزینه‌هایشان صرفه‌جویی می‌شود و هم وقتشان به یک کار مفید می‌گذرد. در هوای گرم این روزها شاید هیچ چیز دلچسب‌تر از یک نوشیدنی خنک در یک هوای مطبوع نباشد. امتحان کنید و ببینید که می‌توانید با صرف کمی وقت، آیس کافی‌هایی که قبلاً در کافه می‌خوردید را در خانه درست کنید.

طرز تهیه



در ظرف مناسبی پودر قهوه یا پودر نسکافه، شکر و آب جوش ریخته و با همزن خوب هم می‌زنیم تا وقتی که یکدست و حالت فوم و کرم شده و از حالت مایع درآید؛ غلظت آن باید معمولی باشد (به غلظت خامه)؛ نه غلیظ و نه آبکی. اگر غلیظ یا آبکی شد مواد را کم و زیاد می‌کنیم تا به حد نرمال برسد. در لیوان یا فنجان مخصوص، شیر سرد و کمی یخ ریخته تا جایی که حدود دو بند انگشت سر آن خالی بماند و فضای خالی را با کرمی که تهیه کرده‌ایم پر کرده و سرو می‌کنیم؛ البته باید کرم روی شیر بماند و نباید در شیر فرو برود. این نوشیدنی خنک بسیار دلچسب و خوشمزه است.

مواد لازم



- ۱ پودر قهوه یا پودر نسکافه: نصف لیوان
- ۲ شکر: نصف لیوان
- ۳ آب جوش: نصف لیوان
- ۴ شیر: به میزان لازم
- ۵ یخ: به میزان لازم

نکات آشپزی



اگر دوست ندارید آیس کافی‌تان خیلی سرد باشد، می‌توانید فقط از شیر سرد استفاده کرده و یخ را حذف کنید

## آگهی فقدان مدرک تحصیلی (نوبت اول)

مدرک تحصیلی اینجانب مهسا فاضلی اقدم فرزند صمد به شماره شناسنامه ۱۳۰۸ صادره از مهر متولد ۱۳۶۴ به کد ملی ۱۵۰۲۵۹۵۳۵۷ در مقطع کارشناسی رشته علوم تجربی صادره از واحد دانشگاه آزاد اسلامی مشکین شهر به شماره تأییدیه سازمان ۱۳۸۷۲۴۸۰۰۰۲۳ به تاریخ ۸۷/۱۱/۲۱ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد از پابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشکین شهر ارسال نماید.

سند کمیته موتور سیکلت بهرو تیپ ۱۲۵ CDI  
مدل ۱۳۹۱ به رنگ قرمز آلبالویی شماره انتظامی  
ایران ۹۸۲۷۶ ۶۲۴ شماره موتور CG125NBJA3107600  
شماره شاسی NBJ\*\*\*125A9120978 به نام امیر  
حسین الیل زاده مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.