



۵ هزار تومان



کمتر از

نسخه‌های غذایی
برای کبد چرب

یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری و درمان کبد چرب اصلاح برنامه غذایی است. یکی از اصلاحات جایگزین پروتئین گیاهی به جای پروتئین حیوانی است. ترکیب هویج، سویا، زرد چوبه و... که خوردن همه آنها برای کبد چرب بسیار موثر است، می‌تواند به حل این مشکل کمک کند.

طرز تهیه خوراک سویا

با کمک گیاهان

طرز تهیه



سویا را شسته و حدود ۱۵ دقیقه در آب و کمی نمک خیس می‌کنیم. سپس آب آن را خالی کرده و با ۲ قاشق غذاخوری دارچین و کمی آب در قابلمه ریخته و چند دقیقه می‌جوشانیم سپس در آبکش ریخته و وقتی کمی خنک شد با دست فشار می‌دهیم تا آب اضافه‌اش گرفته شود بعد آن را در قابلمه ریخته و با مقداری فلفل تفت می‌دهیم.

بعد پیاز، هویج و قارچ را شسته و خرد کرده و به سویا اضافه می‌کنیم و خوب تفت می‌دهیم. سپس رب گوجه‌فرنگی و آب نارنج و یک قاشق غذاخوری زرد چوبه را همراه یک لیوان آب به مواد اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم تا آب غذا کم شده و جا بیفتد سپس خوراک را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می‌کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ سویا: یک پیمانه (۱۰۰۰ تومان)
- ۲ پیاز متوسط: ۲ عدد (۵۰۰ تومان)
- ۳ رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری (۵۰۰ تومان)
- ۴ هویج متوسط: ۲ عدد (۵۰۰ تومان)
- ۵ قارچ درشت: ۱۰ عدد (۲۰۰۰ تومان)
- ۶ آب نارنج یا آبلیموی تازه: به میزان لازم
- ۷ فلفل، زرد چوبه و دارچین: به میزان لازم

نکات آشپزی



هنگام تفت دادن مواد سعی کنید از روغن استفاده نکنید.



۱۵ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه آش آبغوره

ترش مثل آش

طرز تهیه



پیاز را نگینی خرد کرده و درون قابلمه ریخته و با کمی روغن تفت می‌دهیم سپس سبزی را پاک کرده، شسته و وقتی آب اضافه‌اش رفت آن را خرد کرده و همراه برنج که از قبل شسته و خیس کرده‌ایم با ۳ لیوان آب درون قابلمه مناسبی ریخته و روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم تا بپزد. در این مرحله گوجه‌ها را شسته و پوست آنها را کنده و درشت رنده کرده و به مواد نیم‌پز اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. زمانی که مواد پخت رب گوجه‌فرنگی را در آب حل کرده و همراه کمی فلفل به آش می‌افزاییم. لوبیا را که از قبل خیس کرده‌ایم، چندبار آبش را عوض کرده و با کمی آب می‌پزیم و با آبغوره به مواد اضافه می‌کنیم. سپس نعنای تازه یا خشک را به آش اضافه می‌کنیم و روی حرارت کم می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم آب آش کم شده و جا بیفتد. در نهایت آش را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می‌کنیم.

مواد لازم



- ۱ سبزی (شنبلیله و جعفری و تره): یک کیلو
- ۲ برنج نیم‌دانه: یک لیوان
- ۳ گوجه‌فرنگی: پنج عدد
- ۴ پیاز بزرگ: یک عدد
- ۵ رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- ۶ لوبیا چشم‌بلبلی: نصف لیوان
- ۷ آبغوره: یک لیوان
- ۸ نعنای خشک یا تازه: یک یا دو قاشق غذاخوری
- ۹ نمک و فلفل: به میزان لازم

نکات آشپزی



به جای لوبیا چشم‌بلبلی می‌توانیم از لپه استفاده کنیم. بهتر است این آش را بدون نان میل کنید.



اینجانب اصغر محسنی مالک خودرو سمند LX، به شماره موتور 147H00011389 و شماره شاسی NAAC1JC3C3CF121434 به علت فقدان شناسنامه مالکیت خودرو تقاضای رونوشت امثلی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.