



## خوراکی سالم بخورید، سلامت باشید



**تخم مرغ:** منبع خوبی از پروتئین است. زرده تخم مرغ چربی و پروتئین بیشتری دارد اما سفیده آن پروتئین و کالری کمتری دارد. تخم مرغ با ایجاد حس سیری باعث کاهش وزن می شود.



**سیب زمینی:** سرشار از فیبر بوده و باعث هضم بهتر غذا می شود. باعث سیری شده و در نتیجه کاهش وزن را در پی دارد. آبیژ و تنوری آن سلامت تر بوده و دارای ویتامین C است.



**دارچین:** بدن را ضد عفونی کرده و احساس خستگی را کاهش می دهد. جریان خون را بهبود بخشیده و برای کاهش چپن و چروک صورت و شفافیت پوست موثر است. اشتها را هم کاهش می دهد.



**دانه به:** در آب ماده ای ژلاتینی تولید می کند که ضد سرفه بوده و باعث کاهش استرس و بی خوابی می شود. خاصیت ضد درد داشته و درمان خوبی برای التهاب دهان و گلو است و دهان را خوشبو می کند.

## حاضری خوری به وقت خانه تکانی

مژده مظهری

با نزدیک شدن به عید نوروز و سال نو تمام افراد خانواده با حجم بالایی از کارها مانند خانه تکانی، خرید و... روبه رو هستند و نسبت به حالت عادی به انرژی بیشتری احتیاج دارند. پس بهتر است در این ایام غذاهایی تهیه کنیم که هم در کمترین زمان پخته شود هم بیشترین انرژی و ویتامین را به بدن برساند.

در اینجا طرز پخت سه نوع غذای راحت، خوشمزه و البته مقوی را به شما آموزش می دهیم و امیدواریم در این ایام مورد استفاده و توجه شما واقع شود.

## اسپاگتی با تن



## مواد لازم:

**ماکارونی:** یک بسته ۵۰۰ گرمی / **تن ماهی:** یک قوطی / **گوجه فرنگی بزرگ:** ۳ عدد / **پیاز متوسط:** یک عدد / **روغن:** به میزان لازم / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم  
ماکارونی را در قابلمه حاوی آب جوش ریخته و وقتی مغز ماکارونی نرم شد آن را آبکش کرده و کنار می گذاریم. کمی روغن در یک تابه می ریزیم و پیازها را خرد کرده و در روغن ریخته و تفت داده و سرخ می کنیم. سپس گوجه فرنگی ها را پوست کنده و رنده کرده و به پیازداغ اضافه می کنیم. بعد از کمی تفت دادن فلفل دلمه ای خرد شده همراه نمک، فلفل و زردچوبه را هم اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم تا غلیظ شده و حالت سس پیدا کند. در این مرحله تن ماهی را که از قبل ۲۰ دقیقه در آب جوش انداخته ایم از قوطی خارج کرده، روی سس ریخته و مخلوط می کنیم. در یک قابلمه کمی روغن ریخته و ته دیگ دلخواه را گذاشته و ماکارونی را روی دم می گذاریم. وقتی ماکارونی پخت و دم کشید آن را در ظرف مناسبی ریخته و سس تن را روی آن ریخته، تزئین کرده و سرو می کنیم. این اسپاگتی طعم فوق العاده ای دارد؛ حتما یک بار آن را امتحان کنید.

## مواد لازم:

**بادمجان متوسط:** ۴ عدد / **قارچ:** ۱۰۰ گرم / **گوجه فرنگی متوسط:** ۳ عدد / **پیاز متوسط:** یک عدد / **رب گوجه فرنگی:** یک قاشق غذاخوری / **روغن:** به میزان لازم / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم  
ابتدا بادمجان ها را خرد و سرخ می کنیم البته اگر بادمجان سرخ شده آماده در فریزر داشته باشید زمان پخت این غذا بسیار کمتر می شود. پیازها را پوست کنده، خرد کرده و در کمی روغن سرخ می کنیم بعد قارچ ها را هم خرد کرده و به پیازداغ اضافه می کنیم و تفت می دهیم البته می توانیم به جای قارچ از گوشت چرخ کرده استفاده کنیم.  
وقتی قارچ ها نرم شد کمی نمک، فلفل، زردچوبه و رب گوجه فرنگی به آن اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن از روی حرارت بر می داریم. در یک قابلمه گوجه های خرد شده را در کمی روغن تفت می دهیم سپس خوراک قارچ و بادمجان ها را با کمی آب به آن اضافه کرده و در قابلمه را گذاشته و روی حرارت کم می گذاریم تا آب خوراک کم شده و جا بیفتد. این غذای راحت و خوشمزه را می توانیم با نان یا برنج سرو کنیم.

## خوراک بادمجان



## مواد لازم:

**سیب زمینی بزرگ:** یک عدد / **تخم مرغ:** ۲ تا ۳ عدد / **قارچ بزرگ:** ۵ عدد / **گوجه فرنگی متوسط:** ۲ عدد / **فلفل دلمه ای کوچک:** یک عدد / **پیاز کوچک:** یک عدد / **پنیر پیتزا:** ۱۰۰ گرم / **روغن:** به میزان لازم / **نمک، فلفل و زردچوبه:** به میزان لازم  
پیازها را خرد کرده و با کمی روغن سرخ می کنیم. فلفل دلمه ای، قارچ و گوجه ها را خرد کرده و به پیازداغ اضافه کرده و خوب تفت می دهیم. سپس سیب زمینی را پوست کنده، خرد کرده و اضافه می کنیم و به تفت دادن ادامه می دهیم.  
وقتی مواد کمی نرم شد نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کرده و هم می زنیم. تخم مرغ ها را در ظرفی ریخته و هم می زنیم و وقتی یکدست شد آن را روی مواد می ریزیم و روی حرارت کم می گذاریم. وقتی یک طرف املت پخت آن را برمی گردانیم تا طرف دیگرش هم بپزد. در این مرحله پنیر پیتزا را روی املت ریخته و وقتی آب شد آن را در ظرف مناسبی گذاشته و سرو می کنیم. این غذا بسیار خوشمزه و مقوی است.



## املت سیب زمینی و سبزیجات