

۷ هزار تومان

کمتر از



تغذیه خانم‌های باردار

املت مقوی

بارداری دوران بسیار حساس و مهمی برای خانم‌هاست که باید به تغذیه در این دوران توجه ویژه داشت. با تغذیه سالم می‌توان مواد مورد نیاز خود و جنین را تامین و از مشکلات و کمبودهای بعد از این دوران پیشگیری کرد. املتی که آموزش می‌دهیم منبع خوبی از پروتئین، کربوهیدرات، کلسیم، آهن، فولات و فیبر است.

طرز تهیه

دانه گندم یا جو را چند ساعت قبل از پخت شسته و با کمی آب خیس کرده سپس با مقداری آب می‌پزیم. وقتی کامل پخت آن را در آبکش ریخته و کنار می‌گذاریم. سیر و پیاز را پوست‌کنده و در تابه‌ای ریخته و با روغن زیتون تفت داده و سرخ می‌کنیم. اسفناج را خرد کرده و شسته و در آبکش می‌ریزیم و وقتی آب اضافی آن رفت آن را به پیاز داغ اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن دانه‌های پخته شده را هم اضافه کرده و به تفت دادن ادامه می‌دهیم. در ظرف دیگری تخم مرغ‌ها، شیر، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را ریخته و خوب هم‌زده و مخلوط می‌کنیم و آن را روی مواد ریخته و آرام هم‌زده و با حرارت کم می‌پزیم. سپس املت را از روی حرارت برداشته و پیازچه‌ها را که از قبل شسته و ساطوری خرد کرده ایم روی آن ریخته و با نان سنگک تازه سرو می‌کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر

- ۱ تخم مرغ: ۲ عدد (۲۵۰۰ تومان)
- ۲ اسفناج خرد شده: یک پیمانه (۵۰۰ تومان)
- ۳ دانه کامل گندم یا جو: نصف پیمانه (۲۰۰۰ تومان)
- ۴ پیاز کوچک: یک عدد
- ۵ پیازچه: ۵ عدد
- ۶ شیر: ۳ قاشق غذاخوری
- ۷ روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
- ۸ نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم

برای مقوی تر کردن این املت می‌توان برای تزئین آن از مغز تخمه و کنجد هم استفاده کرد.

نکات آشپزی

پوشاک فرم

اولین ارائه دهنده تخصصی پوشاک ادارات

آراستگی پوشش کارمندان خود را به ما بسپارید



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷
تلفن: ۸۸۲۲۶۰۳۵-۶ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

www.form1.ir | manto_uniform | @form1 | formiran@yahoo.com



اصل سند کمپانی خودرو پژو مدل ۱۳۸۱ به رنگ بژ به شماره انتظامی ایران ۴۴۱۱۳ س ۲۵ شماره موتور FSE33875760 شماره شاسی IN81612092 به نام سید هاشم گلستانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

شماره تلفن های
پنذیرش
۴۹۱۰۵۰۰۰
۲۳۰۰۴۰۳۲
امور آگهی های روزنامه جام جم

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی

سازمان سیمما منظر و فضای سبز شهری شهرداری شاهرود با استناد مجوز مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۰۷ شورای محترم سازمان در نظر دارد، نسبت به خرید گل های فصلی بهاره و گل رز جهت کاشت در پارک ها و میادین و رفیو های سطح شهر اقدام نماید.

لذا از کلیه تولید کنندگان و فروشندگان دعوت به عمل می آید جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای سازمان سیمما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری شاهرود مراجعه و نیز جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت شهرداری شاهرود به نشانی www.shahrood.ir مراجعه و یا با تلفن

۰۳۲-۳۲۳۶۲۴۲۱-۳۲۳۶۲۴۲۴-۳۲۳۶۲۴۲۴ تماس حاصل فرمائید.

چاپ نوبت اول: ۹۹/۱۱/۰۷ چاپ نوبت دوم: ۹۹/۱۱/۱۳

مسعود عشقوی سرپرست سازمان