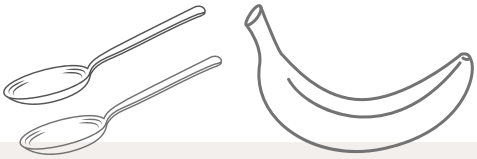
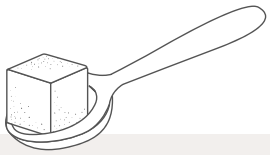
# پخت و پز سالم

جایگزین های قند و چربی



2 قاشق غذاخوری کیله پخته نرم شده

=



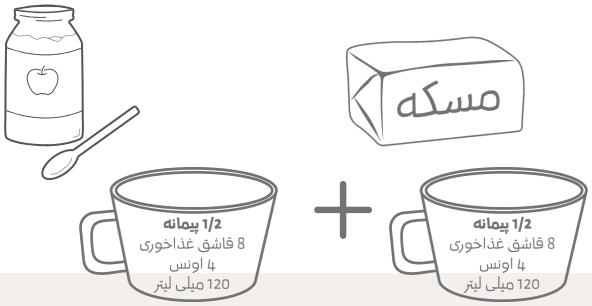
1 قاشق غذاخوری شکر

¾ پیمانه عسل

=

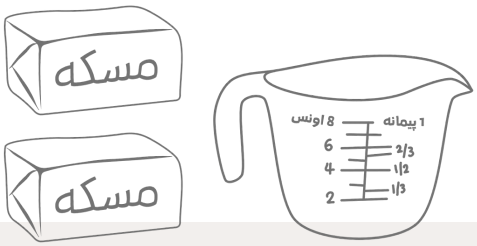
1 پیمانه شکر

در صورت استفاده از عسل به جای شکر، درجه حرارت داش را 25 درجه پایین بیاورید




½ پیمانه مسکه + ½ پیمانه حلوای سیب

=




1 پیمانه مسکه

برای کاهش چربی در رهنمای طرز پخت، حلوای سیب یا ماست شیر کامل یا هول میلک را جایگزین نیمی از چربی کنید.

صحی ترین چربی ها برای پخت و پز:مسکه، روغن زرد حیوانی، روغن زیتون، روغن آووکادو و روغن ناریال

NRC-RIM | IRC