

تفتعي بالكالسيوم.. بإضفاء نكهة جديدة إلى حليبك!

قد يشرب البك اللل يوما ما يشرب الحليب بشكل يومي للحفاظ على الكالسيوم والتمتع بعظام وأسنان قوية ولهذا لا مانع من إضفاء نكهة جديدة إلى حليبك لتغيري من طعمه وتزيري من قوتك ومناعتك، كما يمكنك صنع الحلويات المختلفة باستخدام الحليب واليك هذه الأفكار بالتفصيل:

استرخي مع الحليب المنكه بالأعشاب الطبية:

حليب بالشوكولاتا «حليب، بودرة كاكاو» - حليب مع الشاي- حليب بالفانيليا «حليب، بودرة الفانيليا وملعقة صغيرة من العسل» - حليب مع شراب البابونج الساخن - حليب مع ملعقة صغيرة من ماء الزهر- قد تفاجئي بطعمه الذكي!- السحلب: خيار لذيذ جدا للمبالي الشتاء الباردة. يمكنك تحضيره من خلال

على الحليب مع ملعقة كبيرة من نشاء الذرة والسكر حتى يصبح جامداً، ثم رشي القليل من القرفة. واستمتعي به مع الكعك.

ابدأي نهارك بمزاج لطيف:

إذا كنت من محبي القهوة، استلذي بمشروبك الصباحي المفضل:- حليب مع قهوة سريعة التحضير «NESCAFÉ» - حليب الموكا «حليب، NESCAFÉ، كاكاو».

استمتعي بانتعاش الفاكهة:

إذا كنت تحبين طعم الفاكهة الطازجة، فهذه الخيارات تحتوي ليس فقط على فوائد الحليب بل إنها مليئة أيضا بالفيتامينات، المعادن والألياف الغذائية. استمتعي بها صباحا أو في فترة بعد الظهر.

حليب مع الحبوب والقراولة: امزجي بواسطة الخلاط الحليب مع القراولة الطازجة والحبوب.

حليب بالتوت والشوكولاتا: امزجي بواسطة الخلاط الحليب مع التوت وملعقة صغيرة من بودرة الكاكاو.

حليب بالنكهة الاستوائية: امزجي بواسطة الخلاط الحليب مع عصير الأناناس وجوز الهند.

حليب مع مع الفاكهة المفضلة لديك! يمكنك أيضا الحصول على النكهة التي تريدين من خلال مزج الحليب مع الفاكهة التي تحبينها.

وللأطفال طريقة لذيذة وممتعة!

– امزجي الحليب مع القراولة الطازجة وضعيه في الخلاطة لتحصلي على آيس كريم لذيذ ومغذ.

ملاحظة:

هناك مصادر أخرى للحليب في غذائك هي الحلويات الخفيفة المحضرة في المنزل كالمهلبية، والأرز بحليب، أو القشلية. مع هذه الأفكار اللذيذة، تستطيعين أن تستمتعي بشرب الحليب في أي وقت من النهار وهذا بدوره يساعد في الحصول على الكمية المناسبة من الكالسيوم في نهارك. بالإضافة إلى أن استعمال الحليب في تحضير أطباقك خاصة في الصلصات والشوربة يساعد على تغيير طعمه وجعل الأطعمة غنية بالكالسيوم.

الإفطار

فخذ الغنم المحمر مع الأرز

المقادير:

1500 غ من فخذ الغنم مع العظم
كوبان أو 500 مل من الماء
ملعقتل طعام من الزيت النباتي
حبة متوسطة الحجم أو 125 غ من البصل مفرومة
250 غ من لحم الغنم المقروم
8 حبات من الهال الأخضر
ملعقة طعام من القرفة المطحونة
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
3 مكعبات من مرقه ماجي
بتكهة لحم الخروف
كوبان و½ أو 500 غ من الأرز الأبيض المنقوع في الماء لمدة ساعة ونصف
¼ كوب أو 1125 مل من الماء كمية إضافية

طريقة التحضير

يوضع فخذ الغنم في صينية للخبز، يبلل مع الملح والفلفل والقليل من الزيت النباتي، ثم يوضع في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة أو حتى ينضج اللحم، الذهبي البني. يُضاف الماء ويُغطى المزيج بورق الألومنيوم، ثم يُعاد إلى الفرن. يُترك في الفرن لمدة 2¼ ساعات إضافية أو حتى يُصبح اللحم طريا.

عقبلا

حساء البندورة

المقادير:

فستجان قهوة أرز
مغسول فقط،
وشعيرية، و¼
كيلو لحم غنم ناعم،
وخمسـة ملاعق طعام
صلصة البندورة،
وملعقة طعام سمكة،
وباقة بقونوس
عصير ليمون، وبهار
أسود + ملح

طريقة التحضير

القي الحمة مع السمكة والبهار الأسود و القليل من الملح، اضيفي الأرز والشعيرية الى الحمة وقلبي حتى يحمر المكون قليلا.
– اضيفي صلصة البندورة وبعدها مباشرة اضيفي خمسة اكواب تقريبا من الماء لتصبح سلسة وغير سميكة، ودعيها حتى تغلي، خففي النار تحتها، ودعيها لمدة عشر دقائق.
– قدميها ساخنة، ورشي وجهها بالبقونوس المقروم وعصير الليمون.

السحور

لازانيا السبانخ مع الفطر

المقادير:

9 من شرائح اللازانيا بالسبانخ
2 ملعقة طعام من زيت الزيتون
حبة صجيـرة الحجم أو 100 غ من البصل مفرومة، كوب أو 100 غ من الفطر الأبيض المقطع إلى شرائح
كوب أو 100 غ من الفطر البني المقطع إلى شرائح، كوب أو 100 غ من الفطر البني الرأس شيتاكي الطازج المقطع إلى شرائح، حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطماطم مقشرة ومفرومة
ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف مجلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي، كوبان أو 500 مل من الماء
لتحضير صلصة البشاميل:
¼ كوب أو 1 لتر من الحليب الخالي من الدسم، 1 مجلف من اسرار خلطة البشاميل ماجي 3/1 كوب أو 30 ج من جبنة البرميزان المبشورة

طريقة التحضير

تُسقّ شرائح اللازانيا بالسبانخ بحسب التعليمات الواردة على الجلاف، تُصفى وتُترّد بالماء البارد وتُوضع في المصفاة، تُنشق شرائح اللازانيا المسلوقة في صينية كبيرة يُوضع في قعرها ورق البلاستيك ثم تُحفظ جانبًا.

– في هذه الأثناء، يُسخّن زيت الزيتون في قدر ويُقَيّ البصل المقروم لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح طريا،
– يُضاف الفطر المقطع إلى شرائح ويُقَيّ لمدة 3 دقائق ثم تُضاف الطماطم والأوريغانو ويُقَيّ المزيج لمدة 3 دقائق،
يُضاف مجلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء. يُترك المزيج على النار ويُحرّك باستمرار حتى يجلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق ثم يُوضع المزيج جانبًا. يُخفق الحليب الخالي من الدسم مع أسرار خلطة البشاميل ماجي، يُترك المزيج على النار مع التحريك المستمر حتى يجلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقتين أو حتى تتكاثف الصلصة، ثم يُوضع المزيج جانبًا.
– تُوضع الطبقات الواحدة تلو الأخرى في صينية كبيرة للخبز

ريسوتو الفطر واليقطين

المقادير:

2 ملعقة طعام من زيت الزيتون
1 حبة كبيرة الحجم أو 200 غ من البصل مفرومة
فصان من الثوم مسحوقان
300 غ من الفطر المقطع إلى أرباع
200 غ من اليقطين المقطع إلى مكعبات صغيرة
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
1¼ كوب أو 300 غ من أرز أربوريو
5 أكواب أو 1250 مل من الماء
2 مكعبات من مرقه الدجاج ماجي
ملح أكل
¼ كوب من البصل الأخضر المقروم
¼ كوب أو 25 غ من جبنة البرميزان المبشورة
1 ملعقة طعام من البقدونس الطازج المقروم

طريقة التحضير

يُسخّن زيت الزيتون في قدر كبيرة، يُضاف البصل مع الثوم والفطر واليقطين ويُطهى المكونات بتأن على نار متوسطة الحرارة لمدة 4 دقائق.
– يُضاف مسحوق الفلفل الأسود مع الأرز ويُطهى المزيج مع الاستمرار في التحريك لمدة دقيقة واحدة.
يُغلى الماء مع مكعبي مرقه الدجاج ماجي ملح أقل في قدر آخرى. يُضاف كوب واحد من المرقه إلى الأرز ويُترك المزيج على نار هادئة مع التحريك

بشكل متكرّر حتى يتم امتصاص المرقه.

– تُسكب الكمية المتبقية من المرقه تدريجياً، من خلال إضافة كوب في كل مرّة مع الانتظار حتى تمتص المرقه بين الكوب والآخر، عند امتصاص المرقه بقاملها، يصبح الأرز ناضجا لكن يبقى هشاً عند تناوله.

– يُضاف البصل الأخضر مع جبنة البارميزان مع البقدونس المقروم وتُخلط المكونات بتأن.

– يُقدّم الريسوتو فور الانتهاء من تحضيره.