



تمتعي بالكالسيوم.. بإضفاء نكهة جديدة إلى الحليب!

- حليب مع الفاكهة المقضلة لديك؟ يمكنك أيضًا الحصول على التكهة التي تريدين من خلال مزج الحليب مع الفاكهة التي تحبينها.
وللأطفال طريقة لذيذة وممتعة!

- امزجي الحليب مع الفراولة الطازجة وضعيه في الثلاجة لتحصل على آيس كريم لذيذ ومغذٍ.

ملاحظة:

هناك مصادر أخرى للحليب في غذائك هي الحلويات الخفيفة المحضرة في المنزل كالملحية، والأرز بالحليب، أو القشطالية.

مع هذه الأفكار اللذيذة، تستطعين أن تستمتعي بشرب الحليب في أي وقت من النهار وهذا يساعدك في الحصول على الكمية المناسبة من الكالسيوم في ثقتك. بالإضافة إلى أن استعمال الحليب في تحضير أطباق خاصة في الصلصات والشوربة يساعدك على تغيير طعنه وجعل الأطعمة غنية بالكالسيوم.

إذا كنت من محبي القهوة، استلدي بمشروب الصباحي المفضل:- حليب مع قهوة سريعة التحضير «NESCAFE» - حليب الموكا «حليب، NÉSCAFE، كاكاو».

استمتعي بانتعاش الفاكهة:

إذا كنت تحبين طعم الفاكهة الطازجة، فهؤلاء الخيارات تحتوي ليس فقط على فوائد الحليب بل أنها مليئة أيضاً بالفيتامينات، المعادن والألياف الغذائية.

استمتعي بها صباحاً أو في فترة بعد الظهر.

- حليب مع الموز والفراولة: امزجي بواسطة الخلط الحليب مع الفراولة الطازجة والموز.

- حليب بالتوت والشوكولاتة: امزجي بواسطة الخلط الحليب مع التوت وملعقة صغيرة من بودرة الكاكاو.

- حليب بالنكهة الاستوائية: امزجي بواسطة الخلط الحليب مع التوت الآناناس وجوز الهند.

قد يتسرّب إليك المثلّي يوماً ما بشرب الحليب بشكل يومي للحفاظ على الكالسيوم والتّمتع بعظام واستان قوية وهكذا لا مانع من إضفاء نكهة جديدة إلى حليب لنغيري من طعنه وتزيّدي من قوتك ومتاعتك، كما يمكنك صنع الحلويات المختلفة باستخدام الحليب وإليك هذه الأفكار

بالتفصيل:

استرخي مع الحليب المذكى بالأعشاب المطهية:
حليب بالشوكولاتة «حليب، بودرة الكاكاو» - حليب مع الشاي - حليب بالفانيليا «حليب، بودرة الفانيليا وملعقة صغيرة من العسل» - حليب مع شراب البالونج الساخن - حليب مع ملعقة صغيرة من ماء الذهور: قد تقاضي بطعمه الذي! - السحلب: خيار لذيذ جدًا للبيالي الشتاء الباردة، يمكنك تحضيره من خلال على الحليب مع ملعقة كبيرة من نشاء الذرة والسكر حتى يصبح جامداً، ثم رشى القليل من القرفة، واستمتعي به مع الكعك.

ابدأي نهارك بمزاج لطيف:



عقبلات

ريسوتو الفطر واليقطين



المقادير:

2 ملعقة طعام من زيت الزيتون
1 حبة كبيرة الحجم أو 200 غ من البصل مفروم
فستان من التوم مسحوقان 300 غ من القطر المقطع إلى أرباع
200 غ من مكعبات صافية
إلى ملعقة صغيرة من
الفلفل الأسود المطحون 1% كوب أو 300 غ من أرز اريبو رو 5 أكواب أو 1250 مل من الماء
2 مكعبات من مرقة الدجاج
ماجي ملح أقل ¼ كوب من البصل الأخضر المفروم ¼ كوب أو 25 غ من جبنة البرميزان المشورة 1 ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم

طريقة التحضير

يُسخن زيت الزيتون في قدر كبيرة. يُضاف البصل مع التووم والفطر واليقطين وتحليي المؤنات بثبات على نار متوسطة الحرارة لمدة 4 دقائق.

- يُضاف مسحوق الفلفل الأسود مع الأرز ويُطهى المزيج مع الاستمرار في التحريك لمدة دقيقة واحدة.

- يُطهى الماء مع مكعبات المرقة الدجاج ماجي ملح أقل في قدر آخر. يُضاف كوب واحد من المرقة البقدونس المفروم وتحليي المؤنات بثبات.

- يُقدم الريسوتو فور الانتهاء من تحضيره.

يُسخن زيت الزيتون في قدر كبيرة. يُضاف البصل مع التووم والفطر واليقطين وتحليي المؤنات بثبات على نار متوسطة الحرارة لمدة 4 دقائق.

- يُضاف مسحوق الفلفل الأسود مع الأرز ويُطهى المزيج مع الاستمرار في التحريك لمدة دقيقة واحدة.

- يُطهى الماء مع مكعبات المرقة الدجاج ماجي ملح أقل في قدر آخر. يُضاف كوب واحد من المرقة البقدونس المفروم وتحليي المؤنات بثبات.

- يُقدم الريسوتو فور الانتهاء من تحضيره.

فخذ الغنم المحمّر مع الأرز

الإفطار

المقادير:

1500 غ من فخذ الغنم مع العظم كوبان أو 500 مل من الماء ملعقل طعام من الزيت النباتي حبة متوصّلة الحجم أو 125 غ من البصل مفروم 8 حبات من الاهال الأخضر ملعقة طعام من الفلفل المطحون ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون 3 مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف كوبان و ½ أو 500 غ من الأرز الأميركي المتنوع في الماء لمدة ساعة والمصنّف ¼ أكواب أو 1125 مل من الماء كمية إضافية



طريقة التحضير

يوضع فخذ الغنم في صينية للخبز «يتبرّك مع الملح واللفل والقليل من الزيت النباتي». تم بوضع في فرن م预热 على حرارة 200 درجة متوصّلة لمدة 30 دقيقة أو حتى ينضج اللحم، النهفي يكتسب اللون الندبي.

يُضاف لحم الغنم المفروم ويُطهي حتى يكتسب اللون البني ثم يُضاف الاهال والتلوايل وحبات مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف، ويُحرك المزيج لبعض ثوان.

لازانيا السبانخ مع الفطر

السفر

المقادير:

9 من شرائح الازانيا بالسبانخ 2 ملعقة طعام من زيت الزيتون حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل مفروم، كوب أو 100 غ من القطر الإبيض المقطع إلى شرائح، كوب أو 100 غ من القطر البني المقطع إلى شرائح، ملعقة صغيرة من الأوريéganو المجلف مخلف من أسرار خطة المкроنة بولونيز ماجي، كوبان أو 500 مل من الماء لتقطير صلصلة الشاشيميل على 4 أكواب أو 1 لتر من الحليب الخالي من الدسم، 1 مجلق من أسرار خطة الشاشيميل ماجي 3/1 كوب أو 30 ج من جبنة البرميزان المشورة



طريقة التحضير

تسلق شرائح الازانيا بالسبانخ بحسب التعليمات الواردة على الجلافل، تصفي وتبعد بالماء البارد وتوضع في المصفاة.

تنسق شرائح الازانيا المسفلقة في صينية كبيرة تووضع في فرنها ورق البلاستيك ثم تحفظ جانباً.

- في هذه الأثناء، يُسخن زيت الزيتون في قدر ويُطهى البصل المفروم لمدة 3 دقائق أو حتى ينضج طرياً.

- يُضاف الفطر المقطع إلى شرائح المزيج فوقها ثم توضع طبقة أخرى من الازانيا، يضاف الكيبة المتبقية من مزيج البولوني والفطر مع كمية من زبادي المزيج جانباً.

- يُضاف مخلف من أسرار خطة المкроنة بولونيز ماجي وبلدي ويُطهى على نار خفيفة لمدة 3 دقائق.

- توضع الطبقات الواحدة تلو الأخرى في صينية كبيرة للخبز كما يلي: توضع السطح وتروش الجبنة فوقها.

- يُخزّن الطبق في فرن م预热 على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة أو حتى يكتسب سطح الطبق اللون الندبي.

أخبار الصباح

17:00

21:00 00:00



الصباح
أول قناة إخبارية كويتية