

نمتعي بالكالسيوم.. بإضفاء نكهة جديدة إلى حليبك!

قد يتسرب إليك المثلل 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 وإليك هذه الأفكار بالتفصيل:

استرخي مع الحليب المنكه بالأعشاب المطيبة:

حليب بالشوكولاتا «حليب، بودرة كاكاو» - حليب مع الشاي- حليب بالفانيليا «حليب، بودرة الفانيليا وملعقة صغيرة من العسل» - حليب مع شراب اليايونج الساخن - حليب مع ملحقة صغيرة من ماء الزهر: قد تُفاجئي بطعمه الذكي!- السحلب:

خيار لذيذ جدا لليالي الشتاء الباردة. يمكنك تحضيره من خلال

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

ابداي نهارك بمزاج لطيف:

إذا كنت من محبي القهوة، استلذي بمشروبك الصباحي المفضل:- حليب مع قهوة سريعة التحضير «NESCAFE» - حليب الموكا «حليب، NESCAFE، 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 الموز والقراولة: امزجي بواسطة الخلاط الحليب مع القراولة الطازجة والموز.

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.

ولأطفال طريقة لذيذة وممتعة!

- امزجي الحليب مع الفراولة الطازجة وضعيه في الخلاجة لتحصلي على آيس كريم لذيذ ومغذ.

ملاحظة:

هناك مصادر أخرى للحليب في غذائك هي الحلويات الخفيفة المحضرة في المنزل كالمهلبية، والآرز يحليب، أو القشطلية. 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

المقادير:

1500 غ من فخذ الغنم 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 المفروم
8 حبات من الهال الأخضر
ملعقة طعام من الزهرة المطحونة
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
3 مكعبات من مرقة ماجي ينكهة لحوم الخروف
كوبان و ½ أو 500 غ من الأرز
الأميريكي المتنوع في الماء لمدة ساعة والمصفى
¼ اكواب أو 1125 مل من الماء
كمية إضافية

طريقة التحضير

يوضع فخذ الغنم في صينية للخَبز «ينزل 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 ويُغلى المزيج بورق الألومينيوم، ثم يُعاد إلى الفرن. يُترك في الفرن لمدة 2¼ ساعات إضافية أو حتى يُصبح اللحم طريا.

فخذ الغنم المحمر مع الأرز



في هذا الوقت، يُحمى الزيت في قدر كبيرة الحجم، ويُضاف البصل ويُقلى ويُحرك من وقت إلى آخر لمدة 4 دقائق أو حتى يكتسب اللون الذهبي.

يُضاف لحم الغنم المفروم ويُطهى حتى يكتسب اللون البني ثم يُضاف الهال والتوابل ومكعبات مرقة ماجي ينكهة لحوم الخروف، ويُحرك المزيج لبعض ثوان.

يُضاف الأرز ويُحرك لمدة دقيقتين، ثم تُضاف الكمية الإضافية من الماء، ويُحرك المزيج من وقت إلى آخر حتى يغلي ثم يُغلى ويُطهى على نار خفيفة لمدة 20 إلى 25 دقيقة، أو حتى ينضج الأرز.

يُسكب الأرز في طبق لكي يقدم، يُسبب عظم لحم الغنم ويُسقى اللحم فوق الأرز، ثم يُزين الطبق بالكمثرى المقلية، ويُقدم مع الزبادي السادة جانبًا.

السحور

لازانيا السبانخ مع الفطر



طريقة التحضير

تُسقّى شرائح اللازانيا بالسبانخ بحسب التعليمات الواردة على الجلاف، تُصفى وتُجرد بالماء البارد وتوضع في المصفاة، تُنشق شرائح اللازانيا المسلوقة في صينية كبيرة توضع في قعرها ورق البلاستيك ثم تُحفظ جانبًا.

- في هذه الأثناء، يُسخّن زيت الزيتون في قدر ويُقلى البصل المفروم لمدة دقيقتين أو حتى يصبح طريا،

- يُضاف الفطر المقطع إلى شرائح ويُقلى لمدة 3 دقائق ثم تُضاف الطماطم والأوريغانو ويُقلى المزيج لمدة 3 دقائق.

يُضاف مجلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء. يُترك المزيج على النار ويُحرك باستمرار حتى يجلى 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 يجلى ويُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقتين أو حتى تتكاثف الصلصة، ثم يُوضع المزيج جانبًا.

- توضع الطبقات الواحدة تلو الأخرى في صينية كبيرة للخَبز

كما يلي: توضع في البداية طبقة من البشاميل ثم طبقة من اللازانيا، تُضاف نصف كمية مزيج البولونيز والفطر وتُسكب كمية من صلصة البشاميل فوقها ثم توضع طبقة أخرى من اللازانيا. تُضاف الكمية المتبقية من مزيج البولونيز والفطر مع كمية من مزيج البشاميل تليها طبقة من اللازانيا، وأخيرًا تُسكب صلصة البشاميل على السطح وترش الجبنة فوقها.

- يُخبز الطبق في فرن محمى على حرارة (220 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة أو حتى يكتسب سطح الطبق اللون الذهبي.

عقبلا

حساء البندورة



المقادير:

فتجان قهوة أرز مغسول فقط،
وشعيرية، و ¼ كيلو لحم غنم
ناعم، وخمسة ملاعق طعام
صلصة البندورة، وملعقة
طعام سمنة، وياقة بقدونس
عصير ليمون، وبهار أسود + ملح

طريقة التحضير

أقلي اللحم مع السمنة والبهار الأسود والقليل من الملح، اضيفي الأرز والشعيرية الى اللحمه وقلبي حتى يحمر المكون قليلا.

- اضيفي صلصة البندورة ويعدها مباشرة اضيفي خمسة اكواب تقريبا من الماء لتصبح سلسة وغير سميكة، ودعيها حتى تطفى. خففي النار تحتها، ودعيها لمدة عشر دقائق.

- قدميها ساخنة، ورشي وجهها بالبقدونس المفروم وعصير الليمون.

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 اكواب أو 1250 مل من الماء
2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
ملح أفل
¼ كوب من البصل الأخضر المفروم
¼ كوب أو 25 غ من جبنة البريميزان المبشورة
1 ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم

طريقة التحضير

يُسخّن زيت الزيتون في قدر كبيرة، يُضاف البصل مع الثوم والفطر واليقطين ويُطهى المكونات بثنان 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 مكعبى مرقة الدجاج ماجي ملح أفل في قدر آخرى. يُضاف كوب واحد من المرقة إلى الأرز ويُترك المزيج على نار هادئة مع التحريك بشكل متكرر حتى يتم امتصاص المرقة.

- تُسكب الكمية المتبقية من المرقة تدريجياً، من خلال إضافة كوب في كل مرّة مع الانتظار حتى امتصاص المرقة بين الكوب والآخر، عند امتصاص المرقة بكامليها، يصبح الأرز ناضجاً لكن يبقى هشاً عند تناوله.

- يُضاف البصل الأخضر مع جبنة البارميزان مع البقدونس المفروم وتُخلط المكونات بثنان.

- يُقدم الريسوتو فور الانتهاء من تحضيره.