

آشپزباشی



آذر لاریجانی

مواد لازم
نان ورقه‌ای، نعنای تازه، گردو
پنیر خامه‌ای، ذرت، خیار و گوجه فرنگی

یک لقمه گل



طرز تهیهی این خوراکی
خوش مزه را اینجا ببین.



۱ یک، دو، سه. پنیر، نعنای تازه و گردوی
خرد شده را بریز توی کاسه.

۲ با یک چنگال، مواد را خوب قاطی پاتی کن.

۳ این ترکیب را پهن کن روی نان.

۴ حالا با بقیه‌ی مواد رویش را تزئین کن.
۵ لقمه‌ی خوشگلِ خوش مزه را بخور و قوی شو.

می‌دانی که پنیر
عضوی از خانواده لبنیات است.
پس کلسیم زیادی دارد
که استخوان‌های تو را قوی می‌کند.
خوب است همراه پنیر چند دانه گردو هم
بخوری. گردو کمک می‌کند تا کلسیم
بیشتری از پنیر وارد استخوان‌هایت شود.
تازه گردو چربی‌های سالمی دارد که
برای مغز و قلبت خیلی
مفید است.

راستی به صفحه‌ی فهرست برو و عکس لقمه‌ی
خودت را برای مرکز بررسی آثار بفرست.