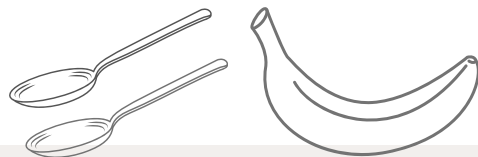


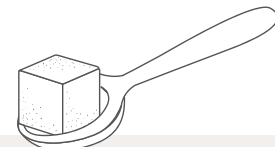
پخت و پز سالم

جایگزین های قند و چربی



2 قاشق غذاخوری کیله پخته نرم شده

=



1 قاشق غذاخوری شکر



3/4 پیمانه عسل

=



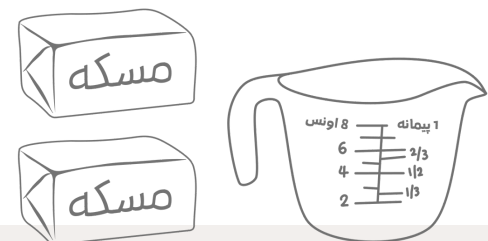
1 پیمانه شکر

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



1/2 پیمانه مسکه + 1/2 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.

صحتی ترین چربی ها برای پخت و پز: مسکه، روغن زرد حیوانی، روغن زیتون، روغن آووکادو و روغن نارپال

