

# طرز تهیه ماست چکیده

طرز تهیه ماست چکیده بسیار آسان است و هر کسی بسته به حوصله می توان بهترین ماست چکیده را تهیه کند کافیت ماست را درون یک کیسه نخی رنگ روشن یا سفید بریزید و آن را روی یک سبد قرار داده و زیر آن را ظرفی بگذارید تا آب اضافی آن خارج شده و در درون ظرف بریزد بین ۳ تا ۴ ساعت برای این کار زمان لازم دارید.

بهبتر است که برای تهیه ماست چکیده از ماست کم چرب استفاده کنید. چون وقتی ماست آبش را از دست می دهد خواه ناخواه چربی بیشتری را در خود نگه می دارد.

همچنین آبی را که ماست از دست می دهد را می توانید نگه داشته و به افرادی که سابقه فشار خون بالا دارند بخورانید آب ماست پایین آورنده فشار خون و چربی و کلسترول بدخون است.