

ماست میوه ای رژیمی؛ میان وعده ای سالم و

خوشمزه

21 مرداد 1402

ماست یکی از مواد مفید و مغذی برای سلامت بدن و دستگاه گوارش و تقویت استخوان ها است ، ماست سرشار از پروتئین ، کلسیم و پروبیوتیک است که میتواند جایگاه ویژه ای در رژیم غذایی کاهش وزن و سبک زندگی سالم داشته باشد.

یکی از روش هایی که برای خوشمزه تر شدن ماست طرفداران زیادی پیدا کرده است ، مصرف ماست های میوه ای به عنوان دسر و میان وعده است.

ماست میوه ای رژیمی با هلو

طرز تهیه ماست میوه ای رژیمی با هلو

هلو	۲ عدد
ماست چکیده	یک لیوان
عسل	۳ قاشق غذاخوری
بادام	۵ عدد

بادام را در آب داغ خیس کنید تا نرم شود ، پوستش را جدا کنید و سپس با چاقو خرد کنید.

پوست و هسته هلو را بگیرید و پوره کنید و با کمی آب روی حرارت بگذارید تا نرم شود و آبش کشیده شود سپس کناری بگذارید خنک شود.

ماست و عسل را به هلو اضافه کرده و دستی یا در میکسر هم بزنید.