

دستورالعمل

های صحتمند هنگام قرنطین

گزینه ها برای خوراک مختصر

- سلاد ام
- سلاد نخود مراکشی
- سلاد تبولیح

گزینه ها برای غذا های کم چرب

- سوپ دال سرخ
- مکرونی (نشایسته کم) با کدوگک
- سوپ مرغ با نان مکزیکی یا تورتلا

گزینه ها برای شربنی های صحتمند

- سلاد میوه
- میوه های خشک و سریل گرونلا

گزینه ها برای خوراک مختصر کودکان

- ساندویچ یا اسپرنگ رول
- نوشابه های که به شما حس خوب میدهد
- مخلوط حمس

تمام

دستورالعمل ها را میتوانید در کتاب آشپزی انجمن کلینک شفا دریابید.

آدرس کتاب آشپزی:

https://docs.google.com/document/d/1pzYBfMewjLH4Qlr57gXksQOV7Oouws7p8iDfYAf_teM/edit