

Recettesfood.com

طريقة عمل شاي أخضر بالليمون للدايت



وقت التحضير

دقيقة 5

وقت الطهي

دقيقة 5

عدد الافراد

2

المقادير

- كوب ماء مغلي 2
- ملعقة صغيرة شاي أخضر 1
- شرائح ليمون
- عسل نحل للتحلية

خطوات التحضير

- يوضع الشاي في الماء، ويقرب جيداً، ثم يغطى لمدة 5 دقائق.
- يصفى، ويصب في الأكواب.
- تضاف شرائح الليمون، ويحلى بالعسل.
- يقدم ساخن.

ملحوظة:

- يمكن استبدال الليمون بالنعناع أو أي نكهة حسب الرغبة.

طريقة عمل سموثي الأفوكادو والكيوي للدايت



وقت التحضير

دقيقة 0

وقت الطهي

دقيقة 5

عدد الافراد

2

المقادير

- حبة أفوكادو 1
- حبة تفاح أخضر 1
- حبة خيار 1
- حبة كيوي 1

- زهرة بروكلي 2
- عيدان كرفس 3
- عيدان شبت 3
- عيدان بقدونس 3
- كوب حليب خالي الدسم مثلج 1

خطوات التحضير

- يقشر الكيوي، ويقطع.
- يغسل التفاح، ويقطع.
- يغسل الأفوكادو، ويقطع.
- يغسل الخيار، ويقطع.
- يوضع الكيوي، والتفاح، والأفوكادو، والخيار، والبقدونس، والكرفس، والشبت، والبقدونس، والبروكلي في الخلاط، ويضاف إليهم الحليب.
- يضرّب جيداً، حتى يصبح ناعم القوام.
- يصب في الكوب، ويزين بورق البقدونس، ويقدم.

طريقة عمل العصير الأخضر الدايت



وقت التحضير

دقيقة 0

وقت الطهي

دقيقة 10

عدد الافراد

2

المقادير

- ثمرة تفاح أحضر 2
- عيدان كرفس منزوعة الأوراق 4
- ثمرة خيار 1
- اوراق كرنب 6
- ليمونة 1/2

- قطعة زنجبيل طازج 1

خطوات التحضير

- في اناء قومي بتقطيع ثمرة التفاح الى قطع متوسطة.
- اضيفي عيدان الكرفس منزوع الأوراق الى التفاح المقطع.
- قطعي الخيار الى حلقات ثم ضعها في الإناء.
- اضيفي ورق الكرنب و الزنجبيل و الليمون بعد تقشيرة في الإناء.
- احضري الخلاط الكهربائي ثم ضعي به المكونات تدريجيا و اخلطي جيدا.
- ضعي العصير في كأس التقديم و يقدم.

طريقة عمل عصير الليمون باللبن للدايت



وقت التحضير

دقيقة 0

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

2

المقادير

- ملعقة صغيرة سكر داييت 2
- كوب حليب خالى الدسم 1
- عدد ليمونة مقطعة شرائح للتزين 1
- كوب عصير ليمون 1/2

خطوات التحضير

إصنعى فى منزلك مشروب داييت من أجل الحفاظ على رشاقتك إليكى سيدتى عصير الليمون باللبن للدايت ذو المذاق اللذيذ الرائع وإليكى الطريقة . **تحضير عصير الليمون باللبن للدايت**

- فى الخلاط ضعى اللبن ثم ضيفي عصير الليمون و السكر الدايت
- إخلطيهم جيداً لفترة للحصول على فوم كثير
- و قدميه وزينه بشرائح الليمون

طريقة عمل عصير الموز بالقرفة الدايت



وقت التحضير

دقيقة 0

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

5

المقادير

- كوب حليب بارد 3
- ملعقة صغيرة قرفة 3
- حبات موز 3
- ملعقة عسل 2

- كوب ماء 1/2

خطوات التحضير

قدمي لعائلتك عصير طيب المذاق و يتميز
بسعرات حرارية قليلة إليكي سيدتي عصير
الموز بالقرفة الدايت و إليكي
الطريقة . **تحضير عصير الموز بالقرفة
الدايت**

- أزيلي قشر الموز ثم أضيفي جميع المقادير السابقة إلى الخلاط و إضربي لدقيقة واحدة .
- وزعي المقدار على أكواب الحلويات و . أنثري القرفة على الوجه
- . يقدم بارداً .