



بستنی یخی طالبی

سلامتی بزرگ ترین هدیه ی خداوند برای ماست. چه خوب است که با خوردن خوراکی ها و میوه های سالم، در هر فصلی از بیماری دور بمانیم.

در تابستان که گرما را بیشتر از هر فصل دیگری تجربه می کنیم، خوردن خوراکی های خنک خیلی لذت بخش است. یکی از خوراکی های خوش مزه، بستنی های میوه ای است که می توانیم در خانه درست کنیم. برای درست کردن بستنی یخی میوه ای، نیازی به وسایل زیاد نیست. شما می توانید با کمک یک بزرگ تر، طالبی رنده شده را درون جایی یا قالب هایی که در خانه دارید، بریزید و بعد داخل هر قسمت از قالب های ظرفتان یک چوب بستنی بگذارید. بعد از گذشت چند ساعت، بستنی یخی های شما آماده خوردن است؛ بستنی یخی های میوه ای که نه مواد نگهدارنده دارند و نه باقندهای مصنوعی شیرین شده اند.

خوب است بدانید که طالبی با داشتن ویتامین های A و C برای رشد شما بسیار مفید است و با خوردن بستنی یخی های طالبی که خودتان درست کرده اید، دیگر نیازی نیست پول توجیبی تان را خرج خریدن یک نوشمک یا یخمک کنید که به جز آب و شکر و رنگ مصنوعی چیز دیگری نیست.

