



داروی سرماخوردگی



میلااد سرما خورده بود و حالش خوب نبود. مادر هم برای اینکه حال میلااد زودتر خوب شود، یک سوپ خوش مزه و مقوی درست کرد. او مقداری سیب زمینی و هویج را خرد کرد و توی قابلمه ریخت تا آب پز شود. بعد از اینکه مواد پختند، مقداری جو پرک به مواد اضافه کرد و کمی نمک و فلفل و رب گوجه هم اضافه کرد. وقتی مواد کمی پختند، مقداری گشنیز را ریز و به مواد اضافه کرد. بعد از چند دقیقه که همه ی مواد با هم پختند، سوپ آماده شد.

میلااد سوپ مادرش را خیلی دوست داشت. سوپ را خورد و در خانه استراحت کرد تا حالش خوب شود.

بچه ها! وقتی سرما می خورید، سوپ یک غذای خوب و مفید برای بدنتان است. گشنیز هم از سبزی هایی است که خاصیت زیادی دارد و کمک می کند مازودتر حالمان خوب شود.

چی لازم داریم؟

جو پرک، ۳ قاشق غذاخوری

هویج، یک عدد

سیب زمینی، یک عدد

گشنیز، به اندازه ی لازم

نمک و فلفل و رب گوجه، به میزان لازم

