



دسر نارنجی پاییزی

آیداکه از مدرسه آمد مادرش در حال آشپزی بود. مادر به آیدا گفت که دارد برایش یک دسر خوش مزه پاییزی درست می کند. آیدا کنار مادر ایستاد تا او هم روش پختنش را یاد بگیرد. مادر ابتدا تکه های کدو حلوائی را داخل قابلمه ریخت و کمی آب اضافه کرد تا بپزد. بعد از اینکه کدوها نرم شد آن ها را داخل قابلمه ریخت و با روغن کمی تفت داد. بعد مقداری گلاب، هل و شکر به آن ها اضافه کرد. بعد از چند دقیقه که مواد جذب کدوها شد آن ها را برداشت و داخل ظرف ریخت و کمی دارچین روی آن ها ریخت. آیدا این دسر نارنجی را خیلی دوست داشت. مادر آیدا همیشه به فکر همسایه ها هست، برای همین یک ظرف از دسر را به آیدا داد تا برای یکی از همسایه ها که خانم پیری بود ببرد.

بچه ها کدو حلوائی خواص خیلی زیادی دارد مخصوصا برای سیستم ایمنی بدن ما خیلی مفید است. توی این فصل باید از کدو حلوائی بیشتر استفاده کنیم تا مریض نشویم.



چی لازم داریم؟

- کدو حلوائی: به میزان لازم
- هل: به میزان لازم
- گلاب و دارچین: به میزان لازم
- شکر: به میزان دلخواه

