

آشپزی



لیموناد خیار و نعنا

هوا خیلی گرم بود. پیمان تازه از کلاس فوتبال آمده بود. مادر داشت برایش یک نوشیدنی خنک درست می کرد. مادر چند تا خیار کوچک را پوست گرفت. بعد دو لیموی تازه را هم آب گرفت. بعد خیارها، آب لیمو، مقداری نعناي تازه، آب و شکر را داخل مخلوط کن ریخت. وقتی مواد خوب باهم قاتی شدند، آن ها را داخل لیوان ریخت و کمی یخ و چند حلقه خیار هم اضافه کرد. پیمان که حسابی گرمش شده بود این نوشیدنی خنک را خورد و حسابی حالش جا آمد. پروانه و پوریا هم از این شربت خوردند و از مادر تشکر کردند.

بچه های عزیز در تابستان می توانید این نوشیدنی ساده را درست و از بدنتان در برابر گرما مراقبت کنید.

چی لازم داریم؟

خیار کوچک: دو عدد

لیموی تازه: به اندازه دلخواه

نعنا: چند برگ

آب: به میزان لازم

شکر: به میزان دل خواه

