

# شیرینی رژیمی با جو دوسر و میوه‌های خشک

(بدون شکر، بدون روغن، بدون آرد سفید)

## مواد لازم:

- جو دوسر پرک:
- بادام زمینی:
- کشمش:
- برگ زردآلو (قیسی):
- کنجد:
- کره بادام زمینی:
- عسل:
- تخم‌مرغ:
- بکینگ پودر:
- هل:
- پوست رنده شده لیموترش:
- خلال پسته:
- یک پیمانه
- نصف پیمانه
- ۱/۳ پیمانه
- سه عدد (نگینی خرد شود)
- نصف پیمانه
- ۱/۳ پیمانه
- یک قاشق غذاخوری
- یک عدد
- نصف قاشق مرباخوری
- به مقدار دلخواه
- کمی
- دو قاشق غذاخوری



## طرز تهیه:

ابتدا کره بادام زمینی، عسل و تخم‌مرغ را باهم مخلوط و سپس سایر مواد به آن اضافه شود. سپس با دست ورز دهید تا خمیر یکدستی به دست آید.

پس از یکدست شدن مخلوط به دست آمده، از آن اندازه گردو برداشته و شکل داده و روی کاغذ روغنی بچینید.

برای زیبایی بیشتر پس از شکل دادن به مواد، روی آن کشمش و قیسی‌های تکه‌شده کوچک قرار دهید و به مدت ده دقیقه در فری که از قبل گرم شده قرار دهید تا طلایی شود.

## خواص جودوسر:

در فصل‌های سرد سال، مصرف جودوسر به‌خصوص در وعده صبحانه می‌تواند موجب احساس شادابی و سرزندگی بیشتری در شما شود.

جودوسر از آنجایی که دارای پروتئین و کربوهیدرات است، ماده غذایی انرژی‌زا و در عین حال مفیدی به شمار می‌آید. جودوسر حاوی مقادیر زیادی از ویتامین و فیبر بوده و سرشار از فسفر، کلسیم، آهن، منگنز، منیزیم، سدیم و مس است.

مصرف مداوم جودوسر سلامتی شما را تضمین خواهد کرد.

حفظ سلامت پوست و مو، تقویت سیستم ایمنی بدن جهت مقابله با استرس و هیجان، کاهش سطح کلسترول خون، حفظ سلامت قلب و عروق، تنظیم سطح گلوکز خون در بیماران دیابتی، تقویت سیستم گوارشی و درمان یبوست و نفخ و کمک به کاهش وزن تنها چند مورد از فواید جودوسر می‌باشد.

## ملاحظه:


وقتی می‌شنویم که ماده غذایی خاصی کالری کمی دارد، فکر می‌کنیم که مصرف هر میزان از آن مانعی ندارد. توجه داشته باشید که این مواد نیز هرچند به میزان اندک، کالری دارند، لذا مصرف بی‌رویه آنها ممکن است موجب گرفتن نتایج عکس شود.

پس اگر درحال تلاش برای کاهش وزن خود هستید و علاقه خاصی به شیرینی‌جات دارید این پیشنهاد شیرینی جوی دوسر ما را امتحان کنید. ولی رژیم غذایی خود را بر محور شیرینی‌جات تنظیم نکنید.

جدول حقایق تغذیه‌ای	
انرژی در ۱۰۰ گرم = ۴۰۲/۶ کیلوکالری (در هر عدد شیرینی ۱۳ گرمی = ۱۲۸/۸ کیلوکالری)	
انرژی حاصل از چربی در هر ۱۰۰ گرم = ۲۷/۲ کیلوکالری	
ارزش غذایی در هر عدد شیرینی ۱۳ گرمی	
کربوهیدرات برحسب گرم	۵/۷ گرم
چربی برحسب گرم	۳/۵ گرم
پروتئین برحسب گرم	۱/۸ گرم
کلسیم برحسب میلی‌گرم	۲۱/۴ گرم
آهن برحسب میلی‌گرم	۰/۵۶ گرم
فیبر برحسب گرم	۰/۹۳ گرم
کلسترول برحسب میلی‌گرم	۷/۵ گرم
اسیدچرب ترانس	گرم

**هر عدد شیرینی ۱۳ گرمی**

انرژی	۱۲۸/۸ کیلوکالری
قند	۵/۷ گرم
چربی	۳/۵ گرم
نمک	۰ گرم
اسید چرب ترانس	۰ گرم
اندک	متوسط
زیاد	



**IFDA**  
سازمان غذا و دارو  
شماره پروانه بهداشتی ساخت  
۳۴/۱۸۴۱۵