



Тарзи тайёр намудан:

Ҳамаи махсулотҳоро тоза шӯед;

- Лӯбиёи сафедро пешаки (аз шом) дар оби хунук тар карда монед. Баъд то мулоим шуданаш пазед;
- Лӯбиёи пухташударо нағз монанди поре майда кунед;
- Ба поре чормағз, кабудихои майдакарда шударо ва равғани растанӣ илова кунед;
- Ҳамаи махсулотро нағз омехта кунед;
- Намаки йоднок ва кабудихо аз рӯи таъм;

Пюреи тайёркарда шударо ба нон истемол кардан тавсия дода мешавад ё дар намуди хӯроки алоҳида бо дигар сабзавотҳо.



ХҶУРОҚҶОИ ҒИЗОДОР ГАРАВИ СОЛИМИИ ИНСОИ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation
Конфедератсия Швейцария



Лӯбиёи сафед иштихоро бештар мекунад. Дар таркиби лӯбиё, сафедаҳои растанӣ ҳастанд, ки пурра (75%) ҷаббида мешаванд ва истемоли лӯбиёи сафед ба монанди истемоли сафедаҳои ҳайвонот (гӯшт) баробар аст. Кори узвҳои ҳозимаро ҳам бештар мекунад, холестерини хунро паст мекунад.

Витаминҳои гурӯҳи В бо минералҳои лӯбиё масунияти баданро баланд мекунанд, камхуниро пешгири мекунанд. Афзоиши кӯдакро дар батни модар бештар мекунад. Ба занҳои ҳомиладор ва ширдеҳ истемоли лӯбиёи сафед тавсия дода мешавад.

Дар 100 г лӯбиёи сафед:



Калориятноки 114 ккал



Сафедаҳо 7,3%



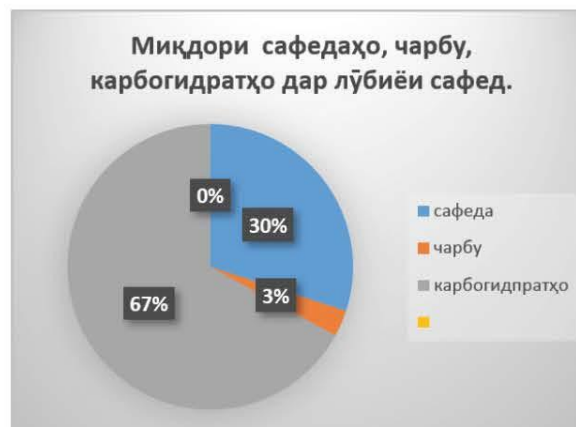
Чарбуҳо 0,3%



Карбогидратҳо 16,4%



Об 70 г.



Пюре аз лӯбиёи сафед.

Ба шумо маҳсулоти зерин лозим мешавад:

- Пиёзи кабуд 1 бандча;
- Лӯбиёи сафед 200 гр;
- Чормағз 80 гр;
- Қаламфури тез;
- Рағани растанӣ 20 мл;
- сирпиёз 4-5 дандонча;
- Кабудихо;
- Намаки йоднок.

