



delisa™

سالم بمانیم

www.delisa.ir delisa@delisa.ir



کارهای بی نظیرتان را به اشتراک بگذارید! عکس های خود را با برچسب #delisafamily به اشتراک بگذارید.
با این کار به مسابقه عکس ما راه یافته اید!

آذر
۹۴

خورشت کدو با گوشت شترمرغ

سرآشپز دلیسا هستیم.

من عاشق سلامتی شما هستیم و قرار است امروز برایتان غذایی لذیذ و دوستدار سلامتی تان را با گوشت سالم و تازه شترمرغ طبخ نمایم. مصرف مرتب کدوی حلوائی احتمالی ابتلا به سرطان پروستات را در افراد بالای ۶۰ سال به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد. این سبزی برای کسانی که به سرماخوردگی و آنفلوآنزا دچارند نیز مفید است، خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و از بروز سرماخوردگی و آنفلوآنزا جلوگیری می‌کنند. به علت داشتن این آنتی‌اکسیدان‌ها، از تخریب دیواره عروق که در اثر تجمع (کلسترول بد) شکل می‌گیرد، جلوگیری می‌کند و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کم می‌نماید و طبخ آن با گوشت شترمرغ سلامتی این غذا را دوچندان می‌نماید.

امیدوارم از خوردن آن لذت ببرید.



سطح پخت:
سریع

✓ عادی
زمان بر



زمان پخت:
۲ ساعت



عاری از گلوتن



عاری از لبنیات

آلو خورشی

زعفران

دارچین

فلفل دلمه رنگی

نمک، زردچوبه و فلفل

کدو حلوائی

پیاز

روغن

گوشت خورشتی
شترمرغ



