



المزيد

عرب

اقتصاد وبورصة

كرة عالمية

رياضة

تحقيقات

محافظات

حوادث

تقارير

سياسة

عاجل

رئيس التحرير
خالد صلاح

اليوم السابع

بحث

اخر الاخبار "اليوم السابع" يكشف محاصرة | 9



IFOREX

انقر هنا لتعيين
دورة شخصية معيهل ترغب بدخل اضافي؟
يمكنني ان اعرض عليك عدة خيارات

الرئيسية < المرأة

لرجيم صحى.. طريقة عمل شرائح الدجاج واللوز

الإنبن، 23 مارس 2015 - 05:09 م



طريقة عمل شرائح الدجاج واللوز

	Follow Youm7		Like Youm7
	+1 +Youm7		Follow youm7newspaper
	Follow Youm7newspaper		Subscribe mubasheryoum7
	Print طباعة		Send to friend ارسل لصديق

الأكثر قراءة

بالصور.. تفاصيل مقتل الطفل "عمرو" في عين شمس.. شقيقان ألقياه من الخامس بعدما فشلوا في اغتصابه.. والده: كنت باتفرج على قتلة "زينة" ولا أعلم أن الدور على ابني.. والدته: "جابلى آخر هدية في عيد الأم"

بالفيديو.. خطوة بخطوة كيف تتعلم قيادة السيارة في 5 دقائق

"كوابيس البذلة الزرقاء" تطارد مبارك قبل 48 ساعة من نظر الطعن على براءته.. القلق يسيطر على الرئيس الأسبق بعد وصية نيابة النقض بقبول الطعن.. وسوزان ثابت تصطحب حفيديها وزوجتى ابنيها لتخفيف ضغوطه النفسية

ضبط ورشة لتصنيع المتفجرات بالمنطقة الجبلية بالشرقية (تحديث)

أسماء المصابين في حادث تصادم طريق سوهاج - البحر الأحمر

ربة منزل تلد في تاكسى أمام مستشفى استقبال "سوق"

محمد أبو العلا: الأهلى الأكثر استفادة من توقف

حمل تطبيق آخر الأخبار من اليوم السابع

كتبت رانيا سعد الدين

تعتبر لحوم الدجاج هي الأفضل على الإطلاق لمتبعي الرجيم والحميات الغذائية، فهي قليلة الدهون وتمنح الجسم طاقة بدون زيادة في الوزن، وعند إضافة اللوز يمنح الجسم الأوميغا3 التي تعزز مناعة الجسم وتساعد في رفع نسبة حرق الدهون. وتقدم الشيف "سلوى الغرابوى" طريقة تحضير الدجاج مع شرائح اللوز.

المقادير:

4 قطع أوراك دجاج مخلية

بصلة مقطعة مكعبات كبيرة

2 جزرة مقطعة حلقات

كوب مشروم مقطع شرائح

كوب من اللوز المحمص

¼ كوب صويا صوص

ملعقة صغيرة جنزبيل بودرة

½ لتر من مرق الدجاج

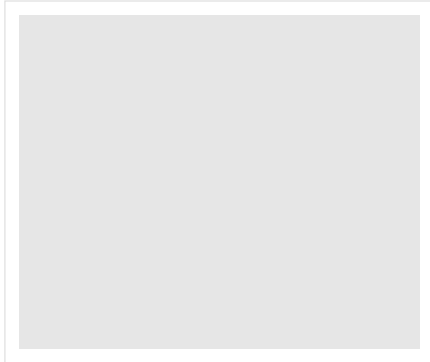
ملح وفلفل أسود

3 ملاعق كبيرة زيت نوار الشمس

طريقة الإعداد:

- يقطع الدجاج إلى مكعبات متوسطة الحجم وتوضع في وعاء.

الدورى
الإرهابيون يتساقطون فى سيناء.. إحباط محاولة لاستهداف كمين بعبوة ناسفة وضبط مخزن قنابل فى حملة أمنية مكثفة.. ضبط 17 مشتبها بهم وتدمير 3 منازل و52 عشة ومصادر إعلامية: مقتل 6 إرهابيين والقبض على 21 برفح
بالصور.. هجوم رواد "مواقع التواصل" على باسم مرسى بعد سخريته من "تركة"
موجز الاقتصاد.. "التخطيط": العلاوة السنوية الجديدة للموظفين أول يوليو



الأكثر تعليقا

حبس ماجد الكدوانى شهرين لاتهامه بضرب عامل فى مصر الجديدة

بالصور.. حرس الحدود يكتشف نفقا بطول 2800 متر على الحدود مع غزة

"التخطيط": العلاوة السنوية الجديدة للموظفين أول يوليو المقبل

عاطلان يقتصبان طفلا ويلقيان به من أعلى عقار بعين شمس بعد تقييده بالحبال

أبو تريكة يشعل نار الخلافات داخل مجلس الأهل.. أعضاء يطالبون بالاستفادة من شعبية اللاعب وتجاهل انتمائه للمحظورة.. وتعليمات من محمود طاهر بتجاهله ردا على تصريحاته ضد جاريدو (تحديث)

تقيب الصحفيين: أرفض شطب عضوية المنتمين للإخوان العاملين بتركيا وقطر

قضاة يطالبون "الزند" بالدعوة لـ"عمومية" لمناقشة أزمة توقف صرف بدل العلاج

على جمعة: بعض معتمضى رابعة أهدوا لأنهم اعتقدوا أن الله لم يستجب لدعائهم

بالفيديو.. مشاجرة بين أمين شرطة ومواطن فى الشارع

تعرف على الضوابط والشروط الجديدة للتعيين بالوظائف الحكومية.. ملف تفاعلى

- يضاف إليها صوص الصويا والجوزبيل ويقلب.

- يوضع الزيت فى قدر على النار ويضاف إليه البصل والجزر والمشروم ويقلب معاً.

- ينقل الخليط فى طبق ويترك جانباً.

- فى نفس القدر تضاف كمية أخرى من الزيت وعندما يسخن تضاف قطع الدجاج وتشوح مع التقليب المستمر وعندما تبدأ فى الغليان يضاف المرق ويترك حوالى 5 دقائق.

- تضاف الخضراوات المقلية مسبقاً إلى الدجاج ثم يضاف اللوز المحمص ويقلب كل الخليط.

- يتبل بالملح والفلفل الأسود ويترك حوالى 5 دقائق أخرى حتى تتشرب كل النكهات.

- تقدم ساخنة مباشرة.

موضوعات متعلقة:

- طريقة عمل محشى الفلفل الألوان بالتونة والخضراوات

- طريقة عمل ماغن التوت لرجيم صحى

رجيم طريقة عمل اكلات صحية اكلات رجيم



أرسل يوم 7 او youm7 إلى

1666
etsalat
سعر الخدمة: 0- قرش كل يومين

95000
mobile
سعر الخدمة: 20- قرش كل يوم

9999
vodafone
سعر الخدمة: 20- قرش كل يوم

خدمة الرسائل القصيرة
من

لا تفوتك هذه الأخبار

محب: اجتماع لرؤساء أركان الجيوش العربية لبحث إنشاء القوات المشتركة



"اليوم السابع" يكشف محاصرة 8 مصريين بميناء عدن اليمنى



السهر يُهدد مستقبل 4 لاعبين فى الأهل.. جاريدو يُحذر مارسيلو.. "خليفة" تريكة مُهدد بسبب عدم الالتزام.. لوى وائل أحد المُبشرين بالرحيل.. وهندريك يواجه المصير المجهول



"كوابيس البدلة الزرقاء" تطارد مبارك قبل 48 ساعة من نظر الطعن على براعته.. القلق يسيطر على الرئيس الأسبق بعد وصية نيابة النقض بقبول الطعن.. وسوزان ثابت تصطحب حفديها وزوجتى ابنيها لتخفيف ضغوطه النفسية

