



الحلويات



المفاهيم الرئيسة:
- الحلوى.

ما أسماء الحلويات المعروضة أمامك في شكل (١):



شكل (١).

بعد تناول الوجبات
الرئيسية للتحلية

متى نتناول مثل هذه الحلويات؟

الحلوى من الأصناف المفضلة عند الكبار والصغار، وقد ظهرت أنواع عديدة منها، وتنوعت المواد المستعملة في صناعتها وكذلك طرق عملها.

تشيز كيك بالشيكولاتة - كنافة بالكريمة - عوامات - جيلي الفراولة - معمول - تشيز كيك بالفراولة - أهرامات الشيكولاتة البنية والبيضاء - آيس كريم - كعكة الشيكولاتة - بيتيفور - كريم كراميل - كنافة بالمكسرات

أنواع الحلويات


١- أطباق الحلوى الشعبية، مثل: (القشد).

٢- أطباق الحلوى الشرقية، مثل: (الكنافة).

٣- أطباق الحلوى الغربية، مثل: كعك الجبن (التشيزكيك).

٤- المثلجات والمرطبات، مثل: (الآيس كريم).

تذكري

عند اختيار طبق الحلوى ينبغي أن يكون مكملاً للوجبة ولا يضيف لها مزيداً من السعرات الحرارية.  كيف؟



من الصعب حساب السعرات الحرارية المتوقعة لكل وجبة لكن يمكن إعداد قائمة مبدئية للأصناف التي تتجانس سوياً لإعداد وجبة غذائية متكاملة العناصر الغذائية متزنة السعرات الحرارية يمكن اختيار أصناف من الحلوى تحتوي على سعرات حرارية قليلة مثل الجيلي لتكملة الوجبة الغذائية

١ ساخنة: مثل أم علي.

٢ باردة: مثل المهلبية - الجلي.

طبق الحلوى قد يكون سهلاً لا يحتاج إلى جهد في إعداده كتناول نوع من الفاكهة الطازجة الغنية بفتامين ج. 