کد خبر: ۳۹۱۹۸۵
یکشنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۱ ۱۲:۰۶

طرز تهیه شله زرد رژیمی بدون قند

شله زرد نوعی دسر خوشمزه و ایرانی است که اغلب در روزهای ماه رمضان و یا اعیاد و روزهای مذهبی طبخ می‌شود. اگر به طرز پخت شله زرد علاقه زیادی دارد، خوب است نوع رژیمی آن را هم یاد بگیرید.

شله زرد یک دسر اصیل خوشمزه و محبوب ایرانی است که در مراسم مذهبی مختلف نیز پخته می‌شود. شله زرد هم به‌صورت گرم و هم به‌صورت سرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. روش درست کردن شله زرد ساده است. در این مطلب به طرز تهیه شله زرد بدون قند می‌پردازیم. با این روش یک شله زرد نذری و طرز تهیه و پخت یک شله زرد حرفه‌ای را یاد می‌گیرید. برای افطار چه چیزی بهتر از یک غذای شیرین و خوشمزه وجود دارد؟ تصور کنید سه چهار ساعت به اذان مانده است، بوی گلاب و برنج و زعفران داخل خانه پیچیده و منتظر غروب باشید تا یک قاشق از این شله زرد خوشمزه را بخورید.

روش تهیه شله زرد بدون شکر مشابه با روشی است که در تهیه شله زرد نذری استفاده می شود. در نتیجه تهیه و طبخ آن بسیار ساده و راحت است و زمانی کمی را نیاز دارد.

اطلاعات تغذیه‌ای شله زرد رژیمی

اطلاعات تغذیه‌ای بیان شده برای ۱۰۰ گرم از این شله زرد در نظر گرفته شده:

کالری: ۱۲۷
پروتئین: ۶ گرم
کربوهیدرات: ۶۰ گرم
چربی: ۰/۸ گرم
کلسترول: ۱/۹ میلی‌گرم
سدیم: ۰/۳ میلی‌گرم

مواد لازم جهت تهیه شله زرد بدون شکر (برای ۶ نفر)

آب ؛ ۱۰ لیوان
زعفران آسیاب شده ؛ نیم مثقال
گلاب ؛ یک استکان
برنج نیم دانه ؛ ۲ لیوان
کره گیاهی ؛ ۵۰ گرم
شیرین کننده طبیعی بیلو ؛ ۲۵۰ گرم
پودر دارچین ؛ به میزان دلخواه
خلال بادام ؛ به میزان دلخواه
خلال پسته ؛ به میزان دلخواه

طرز تهیه شله زرد بدون شکر

ابتدا برنج را کاملا شسته و تمیز کرده و سپس آنها در ظرفی پر از آب بریزید و بگذارید تا حداقل ۶ ساعت در آب خیس بخورد.
بعد از خیس خوردن جهت نرم شدن دانه های برنج، یک قابله درب دار مناسب انتخاب کرده و برنج را به همراه آب آن در قابلمه خالی کنید و بر روی اجاق قرار دهید.

سپس درب قابلمه را به صورت نیمه بسته قرار داده و شعله زیر قابلمه را در حالت زیاد تنظیم نمایید تا برنج با حرارت بالا پخته و آب آن تبخیر گردد.
در این مرحله باید اجازه دهید تا برنج در آب کاملاً غل زده و بجوشد تا غلظت آن زیاد شود، البته توجه داشته باشید که به هیچ وجه نباید برنج را هم بزنید.
در این مدت زعفران را با استفاده از آسیاب کوچک و یا حاون دستی، آسیاب کرده و زعفران آسیاب شده را درون یک استکان بریزید.
سپس مقداری آب گرم به آن اضافه کنید تا زعفران رنگ پس بدهد و دم بکشد.
همچنین می‌توانید مقداری گلاب را به بادام ها اضافه کرده تا عطری بسیار خوشایند و دلپذیر ایجاد کند.
بعد از این که آب برنج تبخیر و برنج کاملا شفته شد، میزان شعله را کم کرده و برنج را هم بزنید تا مانع از ته نشین شدن برنج ها گردد.
سپس شیرین کننده طبیعی بیلو را به برنج اضافه کرده و دوباره آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه هم بزنید.
توجه داشته باشید که در این مرحله غلظت برنج بالا رفته و شاید کمی سفت شود، اما به هیچ وجه به آن آب اضافه نکنید.
وجود آب اضافه در تهیه شله زرد بدون شکر، می تواند باعث آب پس دادن شله زرد بعد از سرد شدن شود.
در مرحله بعد می توانید گلاب باقی‌مانده و خلال بادام را به ترکیب برنج و شیرین کننده طبیعی بیلو اضافه کرده و مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه ترکیب را هم بزنید تا خلال بادام ها نیز همراه با مواد دیگر نرم شده و بپزد.
توجه داشته باشید که باید به آرامی ترکیب را هم بزنید تا از ته گرفتن جلوگیری شود.
سپس زعفران دم کشیده را به ترکیب اضافه کرده و باز هم به مدت ۱۰ دقیقه آن را هم بزنید.
بعد از اینکه رنگ شعله زرد بدون شکر شما شبیه به رنگ نارنجی شد، می توانید کره گیاهی آب شده را به آن اضافه کرده و ترکیب را به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه هم بزنید تا شله زرد شما شفاف شود.
بعد از گذشت این مدت، درب قابلمه را کاملا بسته و اجازه دهید تا شله زرد دم کشیده و جا بیفتد.
حال می توانید شله زرد را در یک ظرف مناسب خالی کرده و برای تزیین آن از خلال پسته و خلال بادام به همراه پودر دارچین به میزان دلخواه استفاده کنید.

مزایای تهیه شله زرد بدون شکر

تهیه شله زرد رژیمی می‌تواند باعث کاهش مصرف شکر در افراد شده و به سلامت بیشتر آنها کمک کند.
همچنین افرادی که نگران اضافه وزن بوده و یا مبتلا به بیماری های دیابتی هستند، می توانند از این شله زرد رژیمی استفاده کنند.
به همین جهت از شله زرد رژیمی و بدون شکر می توان بدون نگرانی و بدون هیچ خطری، در وعده افطار یا به عنوان پیش غذا در وعده های ناهار و شام و یا حتی صبحانه نیز استفاده کرد.

کلام آخر

همانطور که مشخص است تهیه شله زرد بدون شکر و با شیرین کننده های مصنوعی، می تواند برای بسیاری افراد از جمله کسانی که مبتلا به بیماری دیابت و یا مشکلات قلبی و عروقی هستند مفید باشد.افرادی که از رژیم های غذایی کاهش وزن و لاغری استفاده می‌کنند نیز می‌توانند از این شله زرد استفاده نمایند.

همچنین استفاده از شیرین کننده طبیعی بیلو در تهیه شله زرد بدون شکر و سایر شیرینی ها، می‌تواند روشی مناسب جهت تهیه انواع مختلف شیرینی های رژیمی در کارگاه های شیرینی پزی و قنادی ها باشد.

علاوه بر این، بسیاری از کارخانجات می‌توانند در تهیه محصولات خود از شیرین کننده طبیعی بیلو استفاده کرده و خطر مصرف بالای شکر را در جامعه کاهش دهند. مسئولین فنی و تدارکات شرکت ها نیز می توانند شیرین کننده طبیعی بیلو را جایگزین قند و شکر کرده و به سلامت بیشتر کارکنان و کارمندان خود کمک کنند.