***YA – UA (YOGHURT)**

Nguyên li□u:
1 lít s□a t□□i
1 h□p s□a chua Vinamilk.
Cách làm: 1 lít s□a t□□i cho vào n□i, n□u trên l□a nh□, đ□n khi s□a nóng kho□ng 400- 450, t□t l□a. Đ□ h□p s□a chua Vinamilk vào chén, cho thêm m□t ít s□a t□□i m□i n□u vào khu□y đ□u, sau đó đ□ vào n□i, r□i khu□y đ□u. Đ□ h□n h□p s□a này vào l□ th□y tinh, đ□y kín n□p, dùng khăn qu□n quanh l□, gi□ □m trong kho□ng 4 ti□ng đ□ lên men. Sau đó cho l□ ya – ua vào t□ l□nh. Trái cây (đu đ□, chu□i, thanh long,..) x□t nh□, cho vào tô cùng v□i ya - ua, thêm m□t ít mu□i. Đây là món ăn r□t b□ d□□ng vào bu□i sáng.

*** Đ□U XANH LÊN M□M**

Cách làm: Đ□u xanh r□a s□ch, ngâm trong n□□c kho□ng 4 – 6 ti□ng. Sau đó đ□ h□t n□□c ra, cho đ□u xanh vào h□p đ□y n□p. C□ kho□ng 3 ti□ng r□□i thêm chút ít n□□c vào đ□u xanh đ□ làm □m. Đ□n khi th□y m□m đ□u xanh dài kho□ng 1cm là ăn đ□□c.
M□m đ□u xanh có th□ ăn s□ng, ho□c ăn v□i cháo, ho□c ăn chung v□i ya – ua và trái cây.

*** CHÁO B□CH QU□**

Nguyên li□u:
200gr g□o, 200gr h□t b□ch qu□, 4 mi□ng tàu h□ ki t□□i.
D□u mè, mu□i, tiêu s□ xay.
Cách làm: B□ch qu□ đ□p v□, tách b□ l□p v□ l□a, ngâm trong n□□c. Tàu h□ ki t□□i r□a s□ch, x□t nh□. Vo g□o, cho vào n□i n□u cháo loãng, t□i khi g□o v□a nh□ thì cho b□ch qu□ và tàu h□ ki vào chung, n□u kho□ng 15 phút đ□ h□t b□ch qu□ m□m và tàu h□ ki tan ra l□p tr□ng s□a. Nêm mu□i cho v□a ăn. Múc vào tô, thêm m□t chút d□u mè và tiêu s□ xay.

*** Đ□U H□ TR□NG S□T CÀ**

Nguyên li□u:
3 trái cà chua, 2 mi□ng đ□u h□ tr□ng
mu□i, đ□□ng, d□u ăn, ngò rí, tiêu.
Cách làm: Cà chua r□a s□ch x□t nhuy□n, xào v□i ít d□u cho cà chua nh□, bóp đ□u h□ tr□ng vào. Nêm ít đ□□ng, mu□i, xào xăn l□i. Cho ra dĩa, r□c thêm ít tiêu và ngò rí.

*** S□T T□□NG**

Nguyên li□u:
200gr t□□ng h□t đ□u nành + 50gr m□m đ□u
1 trái th□m + 6 trái chu□i s□ chín
Cách làm: Xay nhuy□n t□t c□ các nguyên li□u trên cùng v□i m□t ít n□□c. Cho h□n h□p v□a xay đó vào ch□o, thêm m□t mu□ng canh d□u, qu□y đ□u tay cho đ□n khi đ□c quánh l□i.

*** G□I CU□N**

Nguyên li□u:
2 c□ s□n + 2 c□ cà r□t + 2 mi□ng đ□u h□.
M□t ít giá đ□u xanh, xà lách
Bánh tráng
Cách làm: Bào m□ng và x□t s□i c□ s□n, c□ cà r□t. Cho c□ hai vào ch□o xào s□ v□i m□t ít d□u ăn, nh□c xu□ng đ□ ngu□i. Đ□u h□ chiên vàng, x□t lát m□ng.
Tr□i bánh tráng, cho xà lách + giá + c□ s□n + c□ cà r□t + đ□u h□ x□t lát, thêm m□t ít s□t t□□ng, cu□n tròn l□i. Khi ăn không c□n dùng n□□c ch□m.

*** N□□C CH□M Đ□ ĂN BÌ CU□N, G□I**

Nguyên li□u:
1 trái th□m, 1 mu□ng canh đ□□ng, 1 mu□ng canh mu□i, □t và n□□c t□□ng.
Cách làm: Trái th□m v□t l□y n□□c cho vào n□i, thêm 1 mu□ng canh đ□□ng, 1 mu□ng canh mu□i, n□u sôi lên. Đ□ ngu□i, khi ăn thì cho thêm □t và m□t ít n□□c t□□ng.

Nguon: YVF