

بالأرقام.. تعرف على حلويات العيد وسعراتها الحرارية

الأحد 11 أغسطس 2019 05:02 م

رغم أن عيد الأضحى المبارك يعد مناسبة أساسية لتناول اللحوم، حيث يطلق عليه في بعض البلدان "عيد اللحم"، إلا أن البعض لا يزال متمسكا بصنع الحلويات، كإحدى أبرز أيقونات العيد بشكل عام، حيث باتت تحلية الأفواه مرادفا للأعياد في بلاد العالم العربي والإسلامي.

وبهذه المناسبة، نشرت شبكة "سي. إن إن" معلومات عن مجموعة من أبرز الحلويات التي تقدم خلال العيد، وحاولت الشبكة الأمريكية صناعة وعي بالسعرات الحرارية العالية لتلك الحلويات، في مسعى لحث المحتفلين بالعيد على عدم الإفراط بها.

ووفقا لما نشرته الشبكة، هذه أبرز "حلويات العيد" وسعراتها الحرارية:

أولا: الكنافة، وتحتوي القطعة الواحدة، زنة 240 جراما، على 500 سعر حراري.

ثانيا: العوامة، أو ما تعرف في مصر بـ"الزلابية"، حيث تقلي في الزيت، والقطعة الواحدة منها تعطي 60 سعرا حراريا.

ثالثا: البقلاوة، حيث تعطي القطعة الواحدة حوالي 230 سعرا حراريا.

رابعا: الغريبة، وتشتهر أكثر في عيد الفطر، وتصنع من عجينة خاصة مع السمن، والقطعة الواحدة بها حوالي 39 سعرا حراريا.

خامسا: المعمول بالتمر، والقطعة الواحدة تعطي حوالي 65 سعرا حراريا.

سادسا: حلوة بالجبن، وتشتهر في بلاد الشام، وتعطي القطعة الواحدة حوالي 500 سعرا حراريا.

سابعا: البسوسة، والقطعة زنة 100 غرام منها تعطي حوالي 350 سعرا حراريا.

ثامنا: المهلبية، ويحتوي الطبق الواحد، زنة 100 غرام، على حوالي 108 سعر حراري.