

طرز تهیه چند عصرانه

16 اردیبهشت 1404

وعده عصرانه خیلی وقت است که از سبک زندگی خیلی از ما حذف شده است. این در حالی است که متخصصان تغذیه می گویند در این شب مصرف یک میان وعده سالم و مقوی در وعده عصرانه می تواند اثرات شگفت انگیزی در کاهش وزن، خواب منظم تر و وقت گذرانی با دوستان و اعضای خانواده داشته باشد.

با مصرف عصرانه مصرف غذاهای چرب و سنگین در وعده شام کاهش می یابد. این وعده بهانه ای چند دقیقه ای برای گپ و گفت های دوستانه یا خانوادگی نیز هست. در ادامه طرز تهیه چند میان وعده پاییزی برای عصرانه را معرفی کردیم.

سیب و کره بادام زمینی

یکی از مقوی ترین میان وعده های پیشنهادی برای این روزها، سیب و کره بادام زمینی است. به خصوص اگر شاغل هستید و تا دیروقت سرکار می مانید، به راحتی می توانید با خوردن این میان وعده انرژی از دست رفته خود را جبران کنید.

با اینکه سیب به تنهایی یک گزینه سالم و سیرکننده است، اما ترکیب آن با کره بادام زمینی گزینه بهتری برای یک میان وعده است. تحقیقات نشان داده که افزودن کره بادام زمینی به رژیم غذایی، می تواند گرسنگی را کاهش داده و بدن را سالم نگه دارد. برای تهیه این میان وعده سالم و مقوی باید یک عدد سیب را خرد کرده و با دو قاشق بادام زمینی ترکیب کنید.

چیپس سبزیجات

دومین میان وعده پیشنهادی ما برای خانه یا محل کار، چیپس سبزیجات پخته یا کم آب است که یک میان وعده سالم و پایدار به شمار می آید. تهیه چیپس سبزیجات در خانه به شما این امکان را می دهد که موادی را که استفاده می کنید کنترل کنید.

سیب زمینی شیرین، چغندر، هویج، کدو سبز یا تربچه را نازک برش دهید و مقدار کمی روغن زیتون روی آنها بمالید. سبزیجات را در توری و یا سینی فر چیده و با دمای 225 درجه سانتیگراد (110 درجه سانتیگراد) به مدت تقریباً 2 ساعت بپزید.

سالاد تخم مرغ

سالاد تخم مرغ میان وعده و یا عصرانه لذیذ و سالمی است که می‌توانید به راحتی آن را آماده کنید. این سالاد از پنج ماده غذایی مختلف و سبزیجات معطر تهیه می‌شود و سس مایونز فقط به عنوان اشتهاآور در آن استفاده می‌شود و غذا را سنگین نمی‌کند.

برای تهیه این سالاد به ۲ عدد تخم مرغ بزرگ پخته و نگینی خردشده، ۲ عدد هویج پخته و نگینی خردشده، یک عدد خیارشور خردشده، یک چهارم فنجان نخود فرنگی، ۲ قاشق غذاخوری جعفری و شوید خردشده، یک قاشق غذاخوری سس مایونز و نمک و فلفل به مقدار لازم نیاز دارید. برای تهیه این سالاد کافی است تمام مواد را با هم ترکیب کنید و در یخچال بگذارید.

سالاد شما آماده مصرف است. شما می‌توانید به جای سس از ماست نیز استفاده کنید.