

جایگزین‌های جذاب کچاپ و مایونز

8 شهریور 1403

سس قرمز یا به اصطلاح سس کچاپ به همراه مایونز دلنشین‌ترین و لذیذترین چاشنی‌های همراه با انواع ساندویچ، پیتزا و غذاهای فست فودی هستند، اما ممکن است زمان آن رسیده باشد که چاشنی‌هایی سالم‌تر را با غذای خود بخورید. اما چه چیز دیگری می‌توانید به جای آن‌ها استفاده کنید؟

سس کچاپ و سس مایونز مورد علاقه بسیاری از خانواده‌ها هستند، به طوری که بزرگسالان و کودکان اغلب در زمان صرف غذا به سراغ آن‌ها می‌روند. با این حال، آن بطری‌های سس اغلب در خود قند، چربی و نمک پنهانی دارند.

از چاشنی‌ها و مارینادها (ماریناد به معنای مزه دار کردن انواع گوشت با چاشنی‌های مختلف قبل از پخت است) برای افزودن طعم‌های آشنا به یک وعده غذایی استفاده می‌شود. با این حال، آن‌ها همچنین می‌توانند طعم واقعی غذا را بپوشانند و ما را تشویق کنند که طعم شیرین‌تر یا شورتر از آن چیزی که هست، داشته باشیم.

نادیده گرفتن کالری یک سس آسان است، اما کالری سس‌ها می‌توانند به سرعت وزن ما را افزایش دهند، به ویژه اگر ما آن‌ها را بیش از حد سخاوتمندانه استفاده کنیم. خبر خوب این است که جایگزین‌هایی وجود دارد که می‌تواند طعم‌ها را بدون اضافه کردن چاشنی‌های ناسالم بهبود بخشد. در این مطلب ابتدا نگاهی کرده‌ایم به خواص و مضرات مایونز و سس قرمز و سپس به جایگزین‌های این دو چاشنی خوشمزه پرداخته‌ایم.

سس مایونز

سس مایونز یک چاشنی محبوب است که معمولاً از زرده تخم مرغ، روغن، سرکه یا آب لیمو تهیه می‌شود. به دلیل مقدار روغنی که در درست کردن سس مایونز به کار می‌رود، این سس کالری بالایی دارد، بنابراین باید در مقادیر کم استفاده شود. نسخه‌های سس مایونز خریداری شده در فروشگاه می‌توانند نسبت به نسخه‌های خانگی ناسالم‌تر باشند، زیرا اغلب حاوی مواد اضافی زیادی از جمله شکر و نمک هستند. به طور متوسط، ۱ قاشق غذاخوری (حدود ۱۳ گرم) سس مایونز خریداری شده در مغازه حاوی ۹۰ کالری است که معادل ۳ مربع کوچک شکلات شیری است. انواع سبک یا کم چرب سس مایونز کالری کمتری دارند، معمولاً حدود ۲۵ تا ۵۰ کالری در هر قاشق غذاخوری. در حال حاضر نیز نسخه‌های سبک‌تر نیز موجود است.



سس کچاپ

سس کچاپ عمدتاً از گوجه فرنگی، سرکه، شکر و ادویه جات تهیه می‌شود، اما نسخه‌های خریداری شده در مغازه اغلب دارای شکر و نمک هستند. تقریباً ۱ قاشق چایخوری شکر در یک وعده معمولی سس کچاپ وجود دارد. اگر سس گوجه فرنگی اضافه می‌کنید، گزینه‌های کم شکر و نمک را انتخاب کنید برچسب‌های مشخصات ارزش غذایی روی شیشه یا بطری سس‌ها را بخوانید و آن‌هایی که کمترین مقدار شکر و نمک را دارند انتخاب کنید.

جایگزین‌های سس کچاپ و سس مایونز

مجموعه‌ای از سس‌ها و مارینادهای خانگی را می‌توانید به جای مایونز و سس کچاپ استفاده کنید. به عنوان جایگزینی برای سس مایونز، از ماست یونانی استفاده کنید و برای طعم بیشتر از گیاهان استفاده کنید: پیازچه خرد شده، برگ‌های ریحان و سیر له شده. یا سس مایونز را با اضافه کردن خردل، لیمو، سیر و سبزیجات یا گیاهان رقیق کنید.

اگر فرزندان‌تان دوست دارند غذا را در سس گوجه فرنگی یا سس مایونز فرو کنند، چرا به جای آن، کمی سرکه بالزامیک و روغن زیتون را در یک نعلبکی به عنوان چاشنی به آن‌ها پیشنهاد نکنید. سس مایونز خود را درست کنید تا بتوانید مواد استفاده شده در آن را به اندازه به کار ببرید. می‌توانید دستورالعمل‌های مختلفی را به صورت آنلاین پیدا کنید که از روغن‌های سالم‌تر و افزودنی‌های کمتری استفاده می‌کنند.

سس گوجه فرنگی را خودتان درست کنید

برای ساده‌ترین سس کچاپ، از پوره گوجه فرنگی رقیق شده با چند قطره آب یا پاستای گوجه فرنگی (که برای رویه پیتزا استفاده می‌شود) با چند قطره سرکه بالزامیک استفاده کنید. اگر به دنبال اضافه کردن کمی تندی هستید گزینه‌های زیادی در اینجا وجود دارد، می‌توانید فلفل را نازک برش دهید، سیر و زنجبیل رنده شده، کمی لیموترش و کمی روغن اضافه کنید. یک نکته مهم: اگر یک بسته فلفل قرمز می‌خرید و مقدار زیادی از آن دارید، آن‌ها را در یک کیسه زیپ‌دار در فریزر قرار دهید.