

فلافل چطور درست می‌شود؟

25 خرداد 1404

فلافل به عنوان یک منبع پروتئینی گیاهی، می‌تواند به رشد عضلات و استخوان‌های کودکان کمک کند. آهن موجود در فلافل برای تولید گلبول‌های قرمز خون و جلوگیری از کم‌خونی ضروری است.

کم‌خونی می‌تواند باعث خستگی، ضعف و کاهش تمرکز در کودکان شود. برخی از انواع فلافل (مانند فلافل تهیه شده با آرد نخود) حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم هستند که برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌های کودکان بسیار مهم است. پروتئین برای رشد جنین و بافت‌های مادر بسیار ضروری است.

فلافل به عنوان یک منبع غنی از پروتئین گیاهی، می‌تواند به تامین نیازهای پروتئینی مادران باردار کمک کند.

این غذا با نخود یا باقلای خشک آسیاب شده یا ترکیبی از هر دو تهیه می‌شود. این حبوبات در آب خیسانده، خرد کرده، ورز داده، چاشنی زده و سپس در روغن داغ سرخ کنید.



دستورهای غذایی سنتی درباره فلافل همچنین حاوی موادی مانند پیاز، سیر، جعفری، پاپریکا و دانه‌های کنجد هستند. گاهی اوقات، جوش شیرین برای پفکی‌تر کردن خمیر فلافل اضافه می‌شود.

اگر در خانه فلافل درست می‌کنید به جای سرخ کردن، فلافل را در فر یا به صورت گریل بپزید تا کالری کمتری داشته باشد. از نان‌های سبوس‌دار و کم کالری برای تهیه ساندویچ فلافل استفاده کنید.

در هنگام خوردن فلافل به جای سس‌های چرب، از سس‌های سبک مانند سس ماست یا سس زیتون استفاده کنید.