نوشیدنی چای سبز با آب گوجه

20 آبان 1404

مصرف چای سبز معمولا می تواند قند ناشتا را کاهش دهد. یکی از دمنوش هایی که می تواند به عنوان میان وعده صبحگاهی یا قبل از وعده های اصلی میل کنید دمنوش چای سبز با آب گوجه فرنگی است.

مصرف شبانه این نوشیدنی توصیه نمی شود چون ممکن است به خواب سنگین و یا افزایش فشار بر کلیه ها شود. بنابراین بهترین زمان مصرف آن صبح هاست.

برای تهیه این دمنوش یک لیوان چای سبز را دم کنید و اجازه دهید تا خنک شود.

۱۰۰ میلی لیتر آب گوجه فرنگی تازه را با چای سبز مخلوط کنید.

چند قطره لیموی تازه اضافه کنید و داخل نوشیدنی چند تکه یخ بیندازید تا خنک شود.

دقت کنید این نوشیدنی باید بدون هیچ افزودنی مانند شکر یا شیرین کننده های طبیعی باشد.