

روش مصرف لیمو ترش یخ زده

25 فروردین 1403

پوست لیمو حداقل ۱۰ برابر بیشتر از آب آن ویتامین دارد! شگفت‌انگیز است که بدانید بهترین خواص لیمو در لایه بیرونی آن نهفته است.

لیمو یخ زده را چگونه تهیه می کنید؟

آماده کردن لیمو یخ زده به قدری ساده است که از این به بعد هرگز نمی خواهید آن را از برنامه روزانه خود حذف کنید و نه تنها به این دلیل که تهیه آن آسان است، بلکه به دلیل طعم و غذاهای عالی که می توانید با آن تهیه کنید. در اینجا چیزی است که شما باید انجام دهید:

چه چیزی نیاز داریم؟

– ۲ عدد لیمو

– یک رنده

چگونه آن را تهیه کنیم؟

این کار به سادگی قرار دادن ۲ لیمو در فریزر برای یک روز کامل است. هیچ رازی در مورد آن وجود ندارد. بعضی ها از قبل آن ها را دو یا سه تکه می کنند تا بعد از آن راحت تر رنده شوند. با این حال، ما توصیه می کنیم که آنها را به طور کامل منجمد کنید.

چگونه لیموهای منجمد خود را مصرف کنیم؟



توصیه می کنیم روزانه ۷۵ گرم (۲.۶۵ اونس) لیمو یخ زده مصرف کنید. برای انجام این کار، باید لیموها را پس از یخ زدن کامل، رنده کنید.

بلافاصله متوجه عطر طبیعی فوق العاده آن خواهید شد! در اینجا چند مثال ساده آورده شده است:

– ۲۵ گرم (۰.۸ اونس) لیمو رنده شده منجمد را در ماست طبیعی بدون شکر بگنجانید.

– برای ناهار، ۲۵ گرم (۰.۸ اونس) لیموی رنده شده منجمد را به سالاد خود اضافه کنید. همچنین می توانید مقداری اسفناج، آجیل، پنیر تازه، چند تکه ماهی سالمون و مقداری گوجه گیلاسی به آن اضافه کنید.

– می توانید لیموی رنده شده یخ زده را به هر یک از دمنوش های تازه خود اضافه کنید ، مانند چای سبز سرد شده، ایده آل برای بعدازظهر!

– لیموی منجمد نیز در هر سالاد میوه ای که درست می کنید به خوبی ترکیب می شود. یک گزینه خوشمزه این است که یک کاسه آناناس خرد شده، سه توت فرنگی، نصف کیوی، آجیل خرد شده و حدود ۲۵ گرم (۰.۸ اونس) لیموی رنده شده یخ زده را روی آن آماده کنید.

تکنیک لیمو منجمد به ما کمک می کند تا از فواید پوستی که معمولاً بیرون می ریزیم استفاده کنیم. به یاد داشته باشید که از این به بعد هیچ بهانه ای وجود ندارد! شما و خانواده تان می توانید به لطف این درمان ساده از سلامتی عالی برخوردار شوید.