چند غذای ساده اما مقوی با اسفناج

15 آذر 1402

در فصول مختلف سال و به ویژه پاییز و زمستان، در برنامه روزانه غذایی خود بعضی از تغییرات را لحاظ می‌کنیم که شامل گنجاندن خوراکی‌هایی در رژیم غذایی ما می‌شود که به بهبود ایمنی و در عین حال گرم نگه داشتن ما کمک می‌کند، از جمله چندین سبزی که در فصل زمستان تولید می‌شود، که اسفناج یکی از آن‌هاست.

املت اسفناج

اگر می‌خواهید از اسفناج در وعده صبحانه استفاده کنید، می‌توانید از آن املت درست کنید. برای تهیه این املت، ۲ عدد تخم مرغ را با همزن بزنید و اسفناج تازه را در روغن زیتون تفت دهید تا پژمرده شود. با نمک، فلفل و کمی جوز هندی آن را مزه‌دار کنید. مخلوط تخم مرغ را روی اسفناج بریزید و بپزید تا سفت شود. املت را از وسط تا کرده و گرم سرو کنید و با پنیر رنده شده و سبزی خرد شده تزئین کنید. یک املت مغذی و خوش طعم اسفناج در چند دقیقه آماده می‌شود.

اسموتی

ساده‌ترین راه برای گنجاندن اسفناج در رژیم غذایی درست کردن یک اسموتی است. برای تهیه این اسموتی اسفناج با طراوت، برگ‌های اسفناج تازه را با ماست یونانی، کمی شیر بادام و چند تکه یخ مخلوط کنید تا یکدست شود. یک قاشق غذاخوری عسل برای شیرینی و کمی آب لیمو برای خوشمزه شدن آن اضافه کنید. از یک اسموتی سبز مغذی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی لذت ببرید.

اسموتی نوعی نوشیدنی منجمد ترکیبی است که از ترکیبات مختلف میوه‌ها، آب میوه‌ها، ماست، پودرهای مکمل و یخ تهیه می‌شود.

سالاد اسفناج

برای تهیه یک سالاد اسفناج خوشمزه، برگ‌های اسفناج تازه را با توت فرنگی خرد شده، پنیر فتا خرد شده و گردوی شیرین شده ترکیب کنید. با وینگرت بالزامیک (سس سالاد ایتالیایی باموا اصلی روغن زیتون و سرکه) بریزید و به آرامی هم بزنید تا مخلوط شود. رنگ‌های زنده و طعم‌های متضاد یک غذای خوشمزه و مغذی را ایجاد می‌کند که برای یک وعده غذایی سبک و با طراوت عالی است.