



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

SAĞLIKLI MAKARNA

Karbonhidratların vücudumuza sağladığı olumsuzluklara rağmen uzmanlar makarnanın sağlıklı olabileceğini savunuyor. Peki ama nasıl? İşte makarnayı daha sağlıklı hale getirmenin 4 püf noktası...

Makarnayı mevsim sebzeleri ile taçlandırın: Uzman diyetisyene göre makarnayı sağlıklı hale getirmek mümkün. Peki ama nasıl? Öncelikle haşlanan ve suyu süzülen makarnanızı mevsim sebzeleriyle lezzetlendirmeniz gerekiyor.

Makarnanızı pişirdikten sonra üzerine ıspanak, lahana gibi eriyebilen sebzelerle renklendirebilirsiniz.

Antioksidanlar açısından zengin olan sarımsağı da makarnanıza ekleyebilirsiniz. Hem lezzet açısından hem de sağlık açısından besin değeri yüksek olan ıspanaklı makarna oldukça doyurucu bir yemek olarak tüketebilir.

Sebzelerin yanı sıra nohut, buğday veyahut mercimekte makarnayı sağlıklı yapma konusunda oldukça etkili olabilir. Liflerle dolu olan baklagiller, makarna ile birleştiğinde oldukça doyurucu ve besleyici olur. Gluten yemeyenler içinde harika bir fırsat olan baklagilli makarna tarifinin içi protein ve liflerle doludur.

Eğer makarnayı sade sevmiyorsanız soslardan yardım alabilirsiniz. Evde hazırlayabileceğiniz pratik soslarla oldukça lezzetli makarna hazırlayabilirsiniz. Tek yapmanız gereken sosunuzun içine neler katacağınızı belirlemek ve ocakta biraz pişirmek olacaktır. Makarnanızın üzerine evde hazırladığınız sosunu dökerek sağlıklı bir öğün geçirebilirsiniz.

Makarna ile peynir ikilisini pek çok insan sever. Her ne kadar peynirli makarna lezzetli olsa da dikkatli olunması gerekir. Çünkü peynirler yüksek tansiyona sebep olabilir. Bu sebeple makarnanıza ekleyeceğiniz peynirin içeriğine dikkat etmeli ve ölçülü peynir kullanmalısınız.

