SEBZELERİ PİŞİRİRKEN

Sağlıklı beslenme için bol vitamin ve mineral içeren gıdaları tercih etmemiz gerekir; vitaminler ve mineraller metabolizmayı düzenli çalıştırır, böylece kendimizi iyi hissederiz. Yemek yaparken, bu değerli maddeleri korumak için bazı noktalara dikkat etmemiz gerekir:
Sebze her zaman taze kullanılmalı. Ayıkladıktan sonra sebzeleri artık suda bekletmeyin. Mümkünse eğer, sebzeleri yıkadıktan sonra doğrayın ve derhal pişirin.
Sebzeleri çok fazla pişirmeyin, pişme süresi gereksiz yere uzatıldığında vitaminler ve mineraller kaybolur. Az pişmiş sebzelerin aroması daha yoğun olur.

© lezzetler.com tarif no:20440 • adı:Sebzeleri Pişirirken • gönderen:kırlangıç • indirme tarihi:29.05.2024 - 22:49