رژیم غذایی

بوریتو مرغ فوری

شادفر

بوریتو مرغ یکی از انواع غذاهای ساده و خوشمزه است که معمولا از سسی که داخل نان تورتیلا ریخته و لقمه می‌شود به شکل اسنک استفاده می‌شود. بوریتو با مواد میانی مختلفی مانند گوشت و سبزیجات تهیه می‌شود. به دلیل وجود دو نوع پروتئین گیاهی و حیوانی و همچنین فیبر، این غذا بسیار سالم و مغذی است. این دستور پخت که در ادامه می‌آید مخصوص چهار نفر است.

مواد لازم:



- سینه مرغ پخته و رشته شده
- ۲ پیمانه
- پنیر مخلوط مکزیکی:
- نصف پیمانه
- آووکادو، ریز شده:
- یک عدد
- گشنیز ساطوری:
- ۲ قاشق غذاخوری
- نان تورتیلا گندم کامل بزرگ:
- ۴ عدد
- روغن:
- یک قاشق غذاخوری

دستور پخت:

۱. سینه مرغ پخته و رشته شده، پنیر، گشنیز و آووکادو را با هم ترکیب کنید.
۲. تورتیلا را روی یک بشقاب قرار داده و یک چهارم ترکیب را روی آن قرار دهید. سپس نان را مانند ساندویچ بپیچید. برای هر چهار تورتیلا همین کار را تکرار کنید.
۳. یک قاشق غذاخوری روغن را درون یک ماهی تابه داغ شده بریزید. هر کدام از تورتیلاها را درون ماهی تابه قرار داده و روی حرارت متوسط رو به بالا به مدت ۲ دقیقه بپزید. سپس تورتیلاها را برگردانده و روی دیگرش را به مدت یک دقیقه بپزید تا زمانی که به رنگ طلایی دربیاید.
به جای تورتیلا می‌شود از نان‌های دیگر مانند لواش استفاده کرد.

ارزش غذایی

کالری	۵۱۰
پروتئین	۳۴ گرم
کربوهیدرات	۳۷ گرم
چربی	۲۶ گرم

نکته روز

کم و کیف فریزری کردن



شادفر

فریزکردن مواد غذایی، باکتری‌های موجود در آن‌ها را از بین نمی‌برد، بلکه فقط توانایی تولیدمثل آن‌ها را می‌کاهد. این یعنی بعد از ذوب شدن یخ‌ها، باکتری‌های غذا دوباره بیدار می‌شوند و به فعالیت می‌پردازند. بنابراین، بعد از ذوب شدن یخ باید مواد غذایی را فوری بخورید یا بپزید. پس فریزرکردن مواد غذایی راه و روشی دارد که حتما باید رعایت شود. از مهم‌ترین این نکات، مطمئن شدن از دمای فریزر است که باید صفر درجه فارنهایت یا سردتر باشد.

مدت نگهداری مواد غذایی در فریزر

یکی از راه‌های نگهداری طولانی مدت مواد غذایی، فریزکردن آن‌هاست، ولی بیشتر غذاها مانند غذاهای پخته شده بعد از دو سه ماه ماندن در فریزر کیفیتشان را از دست می‌دهند. پس اگر به خوردن غذای با کیفیت می‌اندیشید، باید این نکته را در نظر بگیرید.

استفاده از ظرف مناسب

ظروف شیشه‌ای ممکن است بر اثر تغییرات سریع دما ترک بخورند. بنابراین از ظروف پلاستیکی یا کیسه‌های فریزری با قابلیت آب‌بندی دوباره برای فریزکردن مواد غذایی استفاده کنید.

استفاده از بسته‌های کوچک

در صورت امکان، مواد غذایی را در قسمت‌های جداگانه فریز کنید. این کار نه تنها سرعت یخ‌زدایی را افزایش می‌دهد، بلکه به جلوگیری از فساد آن‌ها نیز کمک می‌کند. برای نمونه سوپ‌ها و خورشت‌ها را به کیسه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید، نه اینکه کل بسته را در یک ظرف فریز کنید.

فریزکرن مواد تازه

فریزکردن مواد غذایی را به عنوان راهی برای حفظ طراوت و کیفیت غذاها و میوه‌ها در نظر بگیرید، نه راهی برای جلوگیری از فساد و کپک‌زدگی. این یعنی فریزکردن مواد غذایی را زمانی انجام دهید که این مواد تروتازه هستند، چون در این صورت پس از یخ‌زدایی هم این تازگی حفظ خواهد شد و نتیجه بهتری خواهد داشت.

تخلیه‌کردن هوای کیسه

تا جایی که می‌توانید هوای موجود در کیسه‌های فریزر را تخلیه کنید. خارج کردن آخرین هوا از ظروف یا کیسه‌های فریزر زیپی تقریبا غیرممکن است. اما اگر قصد دارید فریزکردن مواد غذایی را در حجم زیاد انجام دهید، خرید یک وکیوم سیلر که همه هوا را از کیسه‌های فریزری تخلیه می‌کند، سرمایه‌گذاری خوبی است.

خنک‌شدن قبل از فریزکردن

غذاهای پخته شده را قبل از فریزکردن کامل خنک کنید. نه تنها قراردادن غذاهای داغ در فریزر سبب سمی شدن مواد غذایی می‌شود، بلکه این کار به فریزرتان هم آسیب می‌زند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

سوژه روز

نیمه کاره‌ها

بی‌توجهی به استعداد و انگیزه در نوجوانی، از ما افرادی می‌سازد که در بزرگ‌سالی بیشتر کارها را نیمه‌رها می‌کنیم

سمیرا شاهیان| از همان دوره راهنمایی که حرف و حدیث‌ها برای انتخاب رشته تحصیلی‌اش داغ شده بود، پدر و مادر کارش را یکسره کرده بودند؛ فقط پزشکی. این اصرارشان روی رشته پزشکی، حالا در هر شاخه‌ای که بود، اوایل غروری در او به وجود می‌آورد و خیلی بَدش هم نمی‌آمد که تنها پزشک خانواده شود که همه اعضای شاغلِ آن مهندس و کارمند بودند. اما وقتی موضوع انتخاب رشته جدی شد، جز دردسر برایش حاصلی نداشت. هرچه به پدر و مادرش گفت که من به نقاشی علاقه دارم، حریفشان نشد که نشد. آن‌ها پایشان را توی یک کفش کرده بودند که فرزندشان پزشکی بخواند و در آینده دکتر شود و به همه رؤیاهایی که خودشان در سر می‌پروراندند و محقق نشده بود رنگ واقعیت بزند. تا اینجای قصه، این داستان تکراری بیشترِ دانش‌آموزان و پدر و مادرهاست؛ قصه دو خطِ موازیِ آمال و آرزوهای والدین و راه علاقه فرزندان که کمتر به یکدیگر می‌رسند و سرآغاز اتفاق‌های ناخوشایند بعدی می‌شوند. علی سلمانی‌زاده یکی از روانشناسان خوب شهرمان معتقد است: بی‌مسئولیت و بی‌تعهدی نسبت به کاری که انجام می‌دهیم، کمترین پیامد انتخاب‌های اجباری و مصلحتی است که معمولا سبب می‌شود در بیشتر مواقع به علت بی‌علاقگی کارها را نیمه‌رها کنیم و انگیزه‌ای برای به پایان رساندن آن نداشته باشیم. درباره این موضوع که ریشه آن در نوجوانی است، در ادامه این روانشناس برایمان بیشتر توضیح می‌دهد.

