



گندم برشته انرژی زای یلدایی



وقتی می شود با خوردنی های خوش مزه و سالم همیشه سرحال و پرانرژی باشیم، چرا این خوراکی های خوب را به همدیگر معرفی نکنیم؟! امروز می خواهیم درباره ی «گندم برشته» یا همان «گندمک» و فایده های آن صحبت کنیم.

در قدیم، گندم برشته یکی از خوراکی های اصلی شب چله و فصل سرد سال به شمار می رفته است، اما این طور نیست که امروزه دیگر محبوب نباشد. در بسیاری از شهرها و روستاهای کشورمان، گندم برشته در سفره یلدا به چشم می خورد. بعضی پدر و مادرها هنوز برای تغذیه ی مدرسه فرزندشان از این خوراکی خوش مزه و مقوی استفاده می کنند.

خوب است بدانید که گندم برشته شیرین شده پر از پروتئین گیاهی، ویتامین های گروه «بی» و عناصری مثل آهن، مس و روی است و نمی گذارد شما دچار ضعف شوید. همچنین، اگر به بیماری های پوستی، قلبی و تنگی نفس مبتلا باشید، خوردن این خوراکی در کنار درمانتان، شما را زودتر خوب می کند. بچه های عزیز، دقت کنید که نباید در مصرف این خوش مزه مقوی زیاده روی کرد؛ زیرا باعث اضافه وزن می شود. خب حالا دست به کار شوید با کمک مادر یا خواهرتان گندم ها را بشوید و با آب بپزید. پس از ۴۵ دقیقه گندم ها را به مدت ۲۰ دقیقه در هوای آزاد یا کنار بخاری روی توری یا پارچه ی نازک تمیز، خشک کنید. گندم های خشک شده را

داخل ماهیتابه با کمی روغن تفت دهید و

مرتب هم بزنید تا پف کنند. بعد به آن شکر

یا کمی نمک بزنید.



چی لازم داریم؟

مواد لازم برای تهیه ی گندمک

گندم: یک لیوان

آب: چهار لیوان

شکر یا نمک: به میزان لازم

روغن مخصوص سرخ کردنی: صد گرم