

## إليك .. أفضل طريقة لطهي الخضروات



الأحد 29 يناير 2017 07:01 م

تنصح خبيرة التغذية الفرنسية سارا بينيميه، بجامعة باريس، بالطهي على البخار للمحافظة على الفيتامينات الموجودة في الخضروات، والتي تفقد فائدتها مع طرق الطهي التقليدية، للحفاظ على الصحة .

وأوضحت الخبيرة الفرنسية أنه يجب إحكام غطاء الأنية التي يتم الطهي فيها لتصبح بشكل محكم حتى لا تتسرب المياه الموجودة في الخضروات، بل من الأفضل أن تظل هذه المياه التي تخرج من الخضروات على جدار الأنية ليعود مرة أخرى بداخلها ليساعد في عملية الطهي الحافظ على الفيتامينات الموجودة في الخضروات كذلك بالنسبة للأرز والحبوب الغذائية

وتفضل خبيرة التغذية الفرنسية استخدام الفرن الذي يعمل بالطاقة الشمسية فالأشعة الشمسية تصل درجة حرارتها إلى 120 درجة درجة مئوية وهي تساعد على طهي الطعام بطريقة صحية