AckySHINE.com

Vidokezo vya kukusaidia ule mboga za majani zaidi

By SW - Melkisedeck Shine · March 27, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Ulaji wa mboga za majani ni muhimu kwa sababu zina vitamini na madini mengi na viwango vidogo vya kalori. Ili uongeze mboga zaidi za majani katika milo yako, fuata vidokezi hivi vifuatavyo;

Gundua njia za kupika haraka

Pika mboga mpya za majani au zilizogandishwa kwa barafu katika wimbi mikro kwa mlo wa haraka na rahisi kuongeza kwa mlo wowote. Pika maharagwe ya kijani, karoti, au brokoli kwa mvuke katika bakuli na kiwango kidogo cha maji katika wimbi mikro kwa mlo wa haraka.

Kuwa mbele ya mambo

Katakata bechi ya pilipili hoto, karoti, au brokoli.Ziweke ili uzitumie wakati zimeadimika. Unaweza kuzifurahia kwenye saladi, na mboji au sandwichi ya mboga za majani.

Chagua mboga za majani zilizo na rangi nyingi

Angalia mpangilio wa friza

Mboga za majani zilizogandishwa kwenye barafu hutumika haraka na kwa urahisi na ziko na lishe kama mboga mpya za majani. Jaribu kuongeza mahindi, dengu, maharagwe ya kijani, spinachi, au mbaazi barafu kwa milo yako kadhaa uipendayo au au ule kama mlo wa kando.

Weka mboga nyingi za majani

Kunywa supu ya mboga za majani

Ipashe moto na uile. Jaribu supu ya nyanya, boga kikazio, au mboga za majani za bustani. Tafuta supu iliyopunguzwa sodiamu au iliyo na kiwango cha chini cha sodiamu.

Ukiwa nje

Kama chakula cha jioni ni nje ya nyumbani, usijali. Unapoagiza, itisha mboga zaidi za majani au saladi zaidi badala ya mlo wa kawaida wa kando uliokarangwa.

Onja ladha ya mboga za majani za msimu

Nunua mboga za majani ambazo ni msimu wake kwa ladha ya kiwango cha juu kwa bei ya chini. Angalia bidhaa zilizo na bei maalumu katika duka kuu la karibu kwa ununuzi wa bei nafuu. Au tembelea soko la wakulima lililokaribu.

Jaribu kitu kipya