

بفرمایید دهانتان را خنک کنید

تابستان که از راه می‌رسد، میوه‌ها هم یکی یکی رسیده می‌شوند. ما همیشه عادت کرده‌ایم میوه‌ها را به شکل معمول همیشگی مصرف کنیم در حالی که شاید بد نباشد نوع دیگری از مواد غذایی را که با میوه‌ها تهیه می‌شود نیز بشناسیم و طعم آنها را امتحان کنیم.



سلامت نیوز : تابستان که از راه می‌رسد، میوه‌ها هم یکی یکی رسیده می‌شوند. ما همیشه عادت کرده‌ایم میوه‌ها را به شکل معمول همیشگی مصرف کنیم در حالی که شاید بد نباشد نوع دیگری از مواد غذایی را که با میوه‌ها تهیه می‌شود نیز بشناسیم و طعم آنها را امتحان کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چهاردیواری ؛ سالاد میوه‌های تابستانی یکی از این مواد است که بویژه در روزهای گرم تابستان حسابی دلنشین و لذت‌بخش خواهد بود.

مواد لازم: هندوانه خرد شده چهار پیمانه، توت‌فرنگی برش داده شده دو پیمانه، دو عدد هلو و شلیل متوسط که باید خرد شود، انگور بی‌دانه خرد شده، آبلیموی تازه، نعناع تازه خرد شده یک چهارم پیمانه و یک قاشق غذاخوری عسل.

طرز تهیه: ابتدا باید هندوانه، توت‌فرنگی، هلو، گلابی، شلیل و انگور را داخل کاسه‌ای با هم مخلوط کنید. سپس آبلیموی تازه، نعناع و عسل را هم در ظرف کوچکی همراه با هم بزنیید تا مخلوط شود. حالا این مخلوط را روی میوه‌ها بریزید و بگذارید قبل از مصرف به مدت یک ساعت داخل یخچال بماند.

مواد لازم: طالبی پوست‌کنده و تکه‌تکه شده یک لیوان، سیب قرمز دو عدد که باید به نازکی برش داده شود، انگور قرمز یک پیمانه، آب پرتقال یک پیمانه و پودر نارگیل.

طرز تهیه: برای درست کردن این سالاد میوه حدود نیمی از طالبی‌ها را که در قطعات مکعب شکل خرد کرده‌اید، ته ظرف گودی بریزید. حالا نیمی از سیب‌های برش داده شده را روی طالبی‌ها ریخته و پس از آن هم نصف انگورها را به آن اضافه کنید. نیمی از آب پرتقال را روی میوه‌ها بریزید. سپس یک بار دیگر همین مراحل را تکرار کنید و میوه‌ها را به همین ترتیب روی هم بچینید تا تمام شود. اگر از طعم نارگیل خوشتان می‌آید، می‌توانید با توجه به ذائقه خود مقداری پودر نارگیل هم روی سالاد میوه بریزید و آن را میل کنید.