

مصرف میوه‌های توت‌مانند

میوه‌های توت‌مانند (berries) مانند توت‌فرنگی، شاه‌توت، تمشک، بلوبری و... نه تنها میوه‌هایی رنگارنگ و جذاب هستند، بلکه حاوی مقدار زیادی ویتامین و آنتی‌اکسیدان هستند.

همشهری آنلاین: میوه‌های توت‌مانند (berries) مانند توت‌فرنگی، شاه‌توت، تمشک، بلوبری و... نه تنها میوه‌هایی رنگارنگ و جذاب هستند، بلکه حاوی مقدار زیادی ویتامین و آنتی‌اکسیدان هستند.

این نکات، هنگام مصرف این میوه‌ها، رعایت کند. میوه‌هایی را بخرید که غیرمرطوب، درشت و سفت و له‌نشده باشند. ظرف محتوی این میوه‌ها هرگز نباید دارای قارچ، رطوبت یا کثیفی باشد.

پیش از ذخیره‌کردن میوه‌ها، آنهایی را که له‌شده یا خراب‌شده هستند را جدا کنید و دوربیندازید. میوه‌ها را در یک کشوی دربسته در یخچال و درون یک محفظه دربسته نگهدارید.

پیش از مصرف میوه‌ها را با آب سرد بشویید. آنها را در طول سه روز بخورید.

این میوه‌ها را می‌توانید به اسموتی‌ها (مخلوط‌شده میوه‌ها)، غلات آماده صبحانه، ماست یا بستنی اضافه کنید.

اگر مقداری از میوه‌ها باقی ماند، آنها را منجمد کنید تا برای مدتی طولانی‌تر قابل مصرف باشند. میوه‌ها را روی یک سینی فر پخش کنید و در فریزر بگذارید تا منجمد شوند، بعد آنها را درون یک محفظه دربسته بریزید و در فریزر بگذارید.