

## قارچ را به برنامه غذایی خود اضافه کنید

قارچها می‌توانند به عنوان یک ماده مغذی و با قیمت مناسب برای تهیه غذای اصلی به کار روند.



قارچها می‌توانند به عنوان یک ماده مغذی و با قیمت مناسب برای تهیه غذای اصلی به کار روند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامانه، قارچها مملو از کالری و غنی از ویتامینها و مواد معدنی هستند. یک فنجان قارچ خام خرد شده حاوی حدود 20 کالری است. قارچها می‌توانند منبع خوب پتاسیم هم باشند و بسته به انواعشان منبع غنی سلنیم و مس هم هستند.

به گزارش healthday، برای افزودن قارچها به غذاهای روزانه‌تان می‌توانید از این شیوه‌ها استفاده کنید:

قارچها را کباب یا در مدت کوتاهی در روغن داغ برشته کنید، بعد آنها را به یک پاستای ساخته‌شده از غلات سبوس‌دار و سس مطلوبتان بیفزایید.

قارچها به همراه سبزیها دیگر در یک نان تهیه‌شده با غلات سبوس‌دار بیچید و بخورید.

گوجه، کدو، فلفل و قارچ را سیخ کنید و به آرامی کبابشان کنید.

قارچها را به املت یا به بالای پیتزا اضافه کنید.