

CÁCH TẬN DỤNG TỐI ĐA LỢI ÍCH CỦA CHUỐI

Tất cả chúng ta đều biết rằng chuối là loại quả có rất nhiều lợi ích. Tuy nhiên, một số người không thích ăn chuối hoặc đã chán loại trái cây bổ dưỡng này có thể tham khảo thêm.

Tất cả chúng ta đều biết rằng chuối là loại quả có rất nhiều lợi ích. Tuy nhiên, một số người không thích ăn chuối hoặc đã chán loại trái cây bổ dưỡng này có thể tham khảo thêm.

>>> 3 quả chuối mỗi ngày giúp giảm nguy cơ đột quỵ>>> Cai nghiện thuốc lá hiệu quả nhờ chuối

1. Chuối dùng để làm các món kem hoặc sinh tố

Bạn có thể ăn chuối trực tiếp hoặc để vào tủ lạnh cũng rất hấp dẫn. Bạn cũng có thể thêm chuối vào các món kem hoặc sinh tố để món ăn sinh động hơn.

2. Thêm chuối vào ngũ cốc buổi sáng

Hoa quả và ngũ cốc là sự lựa chọn hoàn hảo để bắt đầu ngày mới. Thêm chuối vào hỗn hợp ngũ cốc buổi sáng là cách làm tốt nhất để tăng giá trị dinh dưỡng của nó. Nếu bạn không thích ăn ngũ cốc hãy làm một ly sinh tố chuối để cung cấp đủ dưỡng chất cho một ngày năng động.

3. Sử dụng chuối thay cho dầu nướng

Dầu chứa lượng calo cao và có thể khiến bạn dễ dàng bị tăng cân. Chuối có thể thay thế cho dầu, thậm chí cả bơ và trứng cho các món nướng và giúp cân bằng giá trị dinh dưỡng của món ăn hấp dẫn này.

4. Thêm chuối vào bánh sandwich

Ý tưởng về một chiếc bánh sandwich chuối nghe có vẻ lạ nhưng chúng thực sự tuyệt vời. Phết bất kỳ loại bơ hạt mà bạn thích lên bánh mì nguyên hạt và thêm chuối cắt lát hoặc chuối nghiền và thưởng thức chúng. Nó sẽ khiến bạn bất ngờ với hương vị đặc biệt cùng giá trị dinh dưỡng cao.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đổi lại.