الطريقة المثالية لتحضير الشاي الأخضر

يعتبر الشاي الأخضر من أهم العناصر الغذائية التي ينصح بتناولها، لما يحتويه من مواد تساعد الجسم على التخلص من السموم والبكتيريا.

واصبح هذا المشروب الصحي من السوائل التي تدخل في نظامنا الغذائي سواء عند الصباح أو في المساء. ويختلف إعداد الشاي بحسب إختلاف نوعيته، واليوم نقدم اليك أفضل طريقة لتحضير الشاي الأخضر:

1- قومي بوضع الماء في إبريق على النار حتى يغلي.

2- عندما تبلغ المياه حرارة الـ80 درجة مئوية، يكون ذلك بعد 3 دقائق، ضعي أوراق الشاي الأخضر في الإناء وغطّيه.

3- انتظري مدّة 5 دقائق حتى تختمّر الأوراق بشكلٍ كامل، ثم حرّكي المزيج داخل الإناء ثم ضعيه في أكواب.

للحصول على الفائدة المرادة ننصحك بإحستاء الشاي الأخضر بدون سكر.