

# وصفات صحية خريفية ستحبها عا ئلتك.

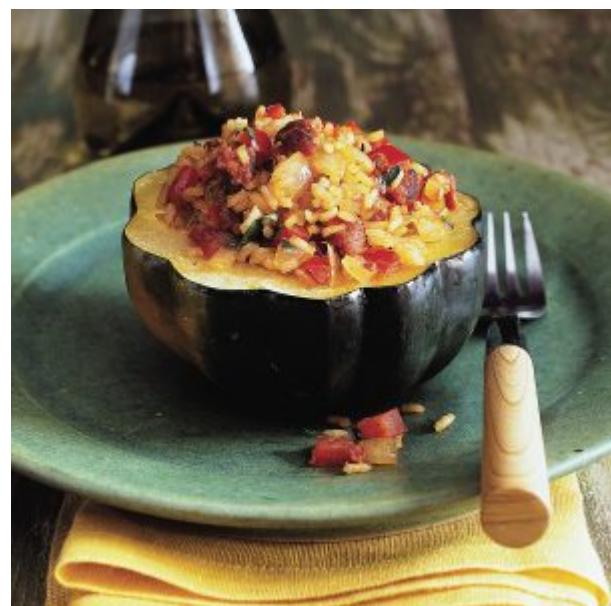
من أفضل الأشياء المتعلقة بالخريف المنتجات الموسمية الطازجة! ستجد أن القرع واللفت والبنجر واليقطين وخيارات أخرى لذبحة وفيرة ، وأن هناك الكثير من الوصفات اللذيذة لمساعدتك على استخدامها بشكل جيد. نظرًا لأن الجو بارد ، فمن المحتمل أنك تبحث عن بعض الأفكار التي تبعث على الدفء - ولكن ليست كل وصفات عشاء الخريف السهلة صحية بشكل خاص. هذا هو المكان الذي تأتي فيه هذه المجموعات اللذيذة !

وصفات الخريف الصحية في قائمتنا غنية بالألوان وملينة بالعناصر الغذائية وتحقق أقصى استفادة مما يقدمه الخريف. بالإضافة إلى ذلك ، سوف يقومون بتسيير فورًا! ابدأ روتينًا جديداً لتخطيط الوجبات من خلال تضمين بعض أطعمة الخريف الصحية في نظامك الغذائي ، أو ببساطة أصنف عشاءً جديداً في نهاية الأسبوع إلى تناوب أسرتك. تأكد من تحقق من أفضل اليقطين والجوز وصفات للاسكواش للغاية !



## 1. دجاج مشوي بالبرتقال والزنجبيل مع سلطة الشمر والراديتشيو

احصل على البروتين الخالي من الدهون من الدجاج المشوي (أو احصل على نسخة المشواة من المتجر إذا كان لديك وقت قصير) واحفر في سلطة جانبية طازجة وترابية. يأتي الشمر معبأ بحمض الفوليك ، وهو نوع من فيتامين ب الذي يساعد في وظيفة العضلات والأعصاب.



## 2. قرع بلوط مع أرزبني ونقانق حبس

يأتي القرع البلوط محملاً بالفيتامينات A و C ، وهو الوعاء المثالي للنقانق واللفلف والبصل. الحبوب الكاملة مثل الأرز البني توفر المزيد من الألياف.



### 3. شوربة القرع والمريمية اللذيذة

تأكد من الحصول على علب من اليقطين النقي - وليس حشوة الفطيرة - عند تخزين مكونات الحساء. تضيف مقبلات فطر شิตاكي الخاصة لمسة نهائية.



### 4. شوربة الدجاج بالبروكلي والبارميزان

يحتوي كوب واحد فقط من زهور البروكلي على فيتامين سي الذي تحتاجه في اليوم. احصل على الخليط الخاص بك لهرس الخضار (والكمية المناسبة فقط من جبن البارميزان) للحصول على شوربة كريمية بالجبن أقل من 400 سعرة حرارية لكل وجبة.



## 5. اسپاجیتی الاسکواش الفریدو

لقد جربت zoodles منخفضة الكربوهيدرات – استخدم الان السكودل للحصول على نسخة أخف من طبق المعكرونة المفضل لديك. حتى مع جبنة الموزاريلا المبشورة ونصف الدسم وجبن البارميزان المبشور ، فإن هذه الوجبة تقل عن 400 سعرة حرارية لكل وجبة. بالإضافة إلى ذلك ، فإن البيتا كاروتين والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة في اسپاجیتی الاسکواش ستتساعد في حماية جهازك المناعي.



## 6. سلطة رادیشیو مع شمر و روبيان

يكون ملف نكهة Radicchio الحلو والمر في أفضل حالاته في موسم الخريف ، عندما يتم حصاد الأوراق الطازجة. طبقات من الخبز الطازج ، الشمر المقرمش (انتزاع مزارع موسمي آخر في السوق!) والروبيان

الممتهن يصنع خبز محمص موسمي لذيد.



## 7. لازانيا الاسكواش والسبانخ

أفضل طريقة لاستخدام فائض الإنتاج هذا الموسم هي الهرس. يمكن تحويل مخزون من القرع ، على سبيل المثال ، إلى بيوريه محمدة (أو يمكنك ببساطة تخزين القرع المجمد في السوبر ماركت!). تستخدم هذه اللازانيا البيوريه الناعم كالحرير كقاعدة لطبق مريح أفضل لك طوال الأسبوع. يحتوي القرع على كمية أكبر من الألياف التي ستساعدك على البقاء ممتهناً لفترة أطول (وتساعد في إنقاص الوزن بشكل طبيعي بمرور الوقت).



## 8. دجاج خفيف بارميزان

يأخذ هذا الطعام المريح من المقادير الكلاسيكية في جبنة

الموزاريلا منزوعة الدسم والطماطم الطازجة لطبق لن يتركك في  
غيبوبة طعام كاملة بعد ذلك. (Psst: النباتيون ، تحقق من وصفتنا  
لـ بدلًا من ذلك.) Portobello Parmesan