

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 اختلاف
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 وغطيه .
 - 3- انتظري مدة 5 دقائق حتى تختتمّ الأوراق بشكلٍ كامل ، ثم حرّكي المزيج داخل الإناء ثم ضعيه في أكواب .
- للحصول على الفائدة المرادة ننصحك بإحستاء الشاي الأخضر بدون سكر .