وصفات صحية خريفية ستحبها عائلتك.

من أفضل الأشياء المتعلقة بالخريف المنتجات الموسمية الطازجة! ستجد أن القرع واللفت والبنجر واليقطين وخيارات أخرى لذيذة 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 ومليئة بالعناصر الغذائية وتحقق أقصى استفادة مما يقدمه الخريف. بالإضافة إلى ذلك ، سوف يقومون بتسخينك فورًا! ابدأ روتينًا جديدًا لتخطيط الوجبات من خلال تضمين بعض أطعمة الخريف الصحية في نظامك الغذائي ، أو ببساطة أضف عشاءًا جديدًا في نهاية الأسبوع إلى تناوب أسرتك. تأكد من تحقق من أفضل اليقطين و الجوز 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 أرز بني ونقانق حبش**

يأتي القرع البلوط محملاً بالفيتامينات A و C ، وهو الوعاء المثالي للنقانق والفلفل 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 شيتاكي الخاصة لمسة نهائية.

4. **شوربة الدجاج بالبروكلي والبارميزان**

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

5. **اسباجيتي الاسكواش الفريدو**

لقد جربت zoodles منخفضة الكربوهيدرات – استخدم الآن 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 اسباجيتي الاسكواش ستساعد في حماية جهازك المناعي.

6. **سلطة راديشيو 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 الممتلئ يصنعان خبز محمص موسمي لذيذ.

7. لازانيا الاسكواش والسبانخ

أفضل طريقة لاستخدام فائض الإنتاج هذا الموسم هي الهرس. يمكن تحويل مخزون من القرع ، على سبيل المثال ، إلى بيوريه مجمدة (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 ممتلئًا لفترة أطول (وتساعد في إنقاص الوزن بشكل طبيعي بمرور الوقت).

8. دجاج خفيف بارميزان

يأخذ هذا الطعام المريح من المقايضات الكلاسيكية في جبنة الموزاريلا منزوعة الدسم والطماطم الطازجة لطبق لن يتركك في غيبوبة طعام كاملة بعد ذلك. (Psst: النباتيون ، تحقق من وصفتنا لـ Portobello Parmesan بدلاً من ذلك.)