

5 cách thưởng thức chanh leo mới lạ mọi phụ nữ nên biết

16:14 08/12/2016

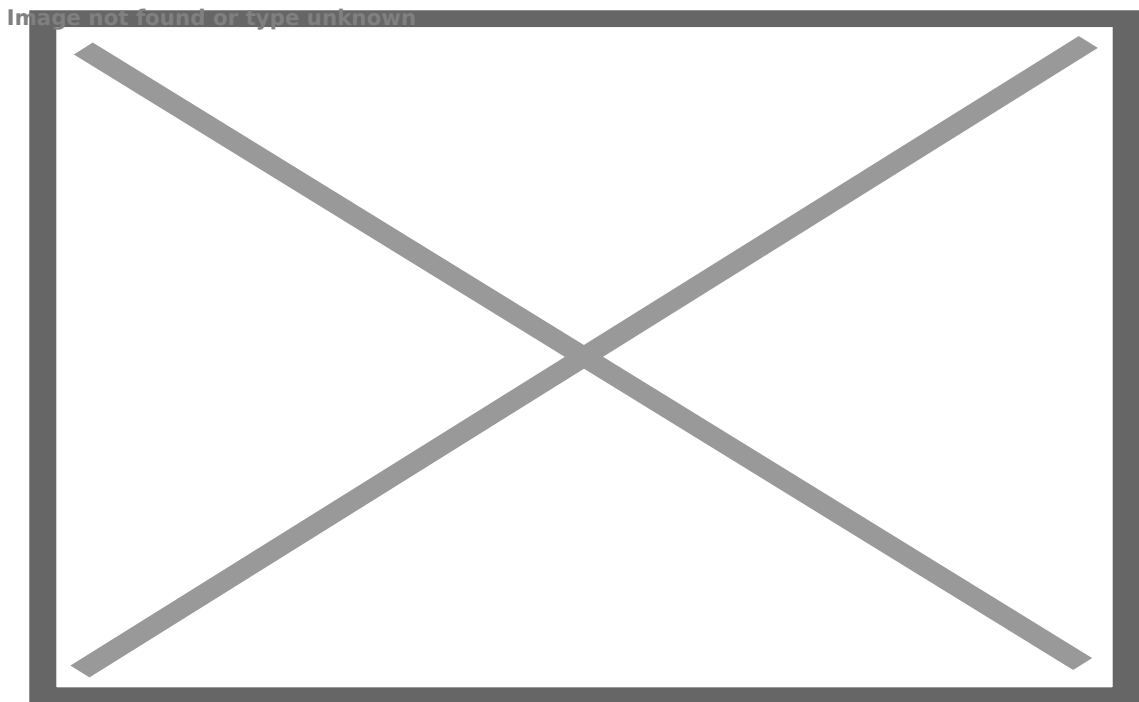
Tác giả: Phạm Thùy Dung

Không chỉ có hương vị thơm ngon, chanh leo còn là một loại quả mang lại nhiều tác dụng cho sức khỏe.

Trong đó phải kể đến khả năng bổ sung năng lượng đến 70 calo/quả, cung cấp các chất sắt làm giảm cảm giác mệt mỏi và phospho tốt cho răng và xương.

Đối với phụ nữ, chanh leo cũng chính là nguồn vitamin A và C dồi dào, đẩy lùi dấu hiệu lão hóa. Dưới đây là 5 cách thưởng thức chanh leo mới lạ cho các chị em.

1. Nước cốt chanh leo vẹn nguyên hương vị



Nguyên liệu:

- 3 quả chanh leo
- 3 thìa đường kính

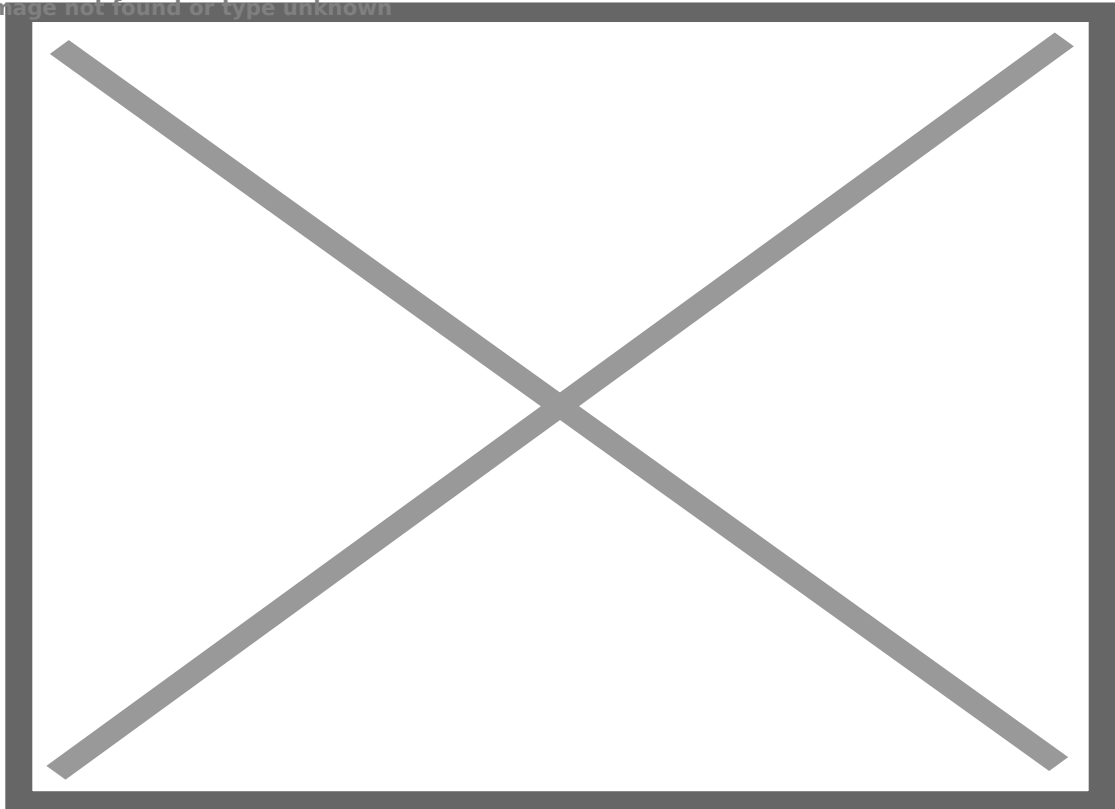
Các bước làm:

- Bổ đôi chanh, dùng thìa nhỏ nạo sạch ruột, cho vào cốc
- Cho ruột chanh vừa nạo vào máy xay sinh tố, thêm nước rồi xay đến khi hạt chanh nhuyễn
- Lọc nước chanh qua rây để loại bỏ hạt và lấy nước cốt chanh
- Cho nước cốt chanh vào máy xay sinh tố xay cùng với một chút đá bào và đường, đến khi nước sinh tố mịn mát và đường tan hoàn toàn

Đây là công thức vô cùng đơn giản để bạn có một ly nước chanh thơm ngon chỉ trong một khoảng thời gian ngắn.

2. Siro chanh leo thơm ngon, bổ dưỡng

Image not found or type unknown



Nguyên liệu:

- 600 ml nước lọc
- Đường phèn
- Dụng cụ: Rây lọc, chai đựng siro chanh leo, dao, thìa, nồi inox ...
- 4 quả chanh leo

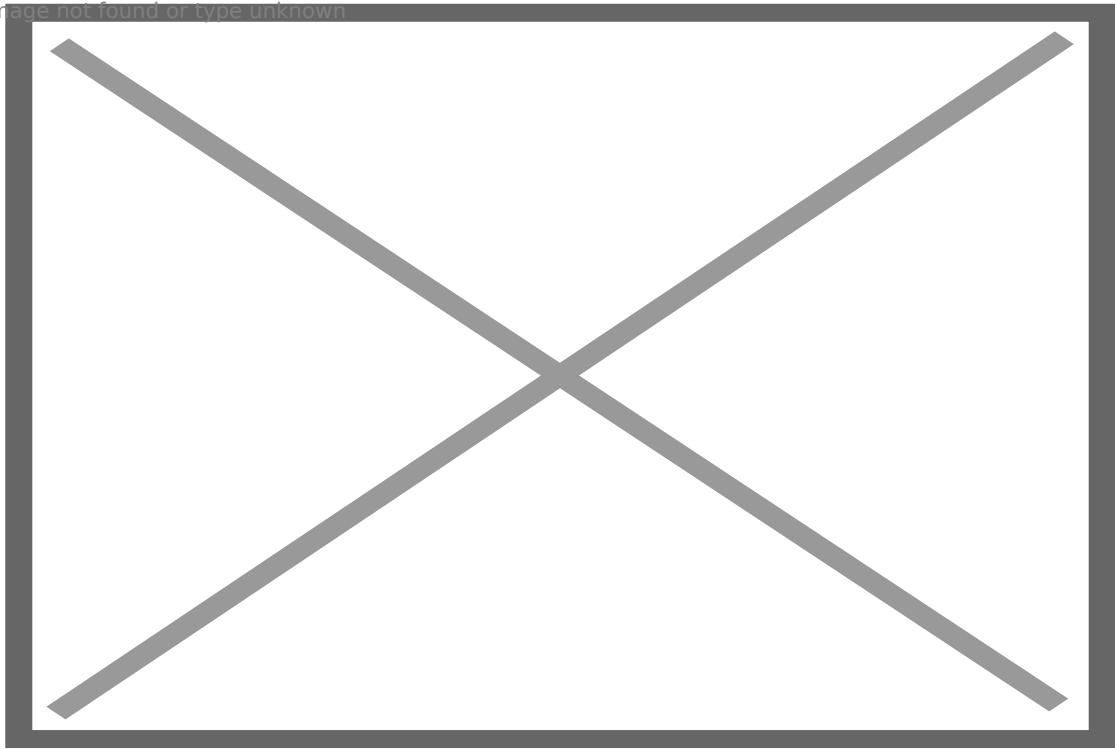
Cách làm:

- Đập nhỏ hoặc xay mịn đường phèn
- Cắt đôi chanh leo, nạo lấy ruột để ra bát
- Cho vào bát 300 ml nước lọc, khuấy đều, rồi lọc qua rây
- Tiếp tục cho thêm vào tô 200 ml nước lọc rồi khuấy đều, lọc qua rây
- Cho 100 ml nước vào toàn bộ phần nước chanh leo vừa lọc
- Lọc phần nước trên qua rây để thu được hoàn toàn nước chanh leo đã tách bỏ hạt
- Cho nước chanh leo vào nồi đun sôi
- Thêm đường phèn khi nước sôi, khuấy đều, vặn lửa nhỏ để nhiệt độ của lửa giúp cho đường tan hết và hòa quyện với nước chanh dây
- Tắt bếp, để nguội rồi cho nước siro chanh dây vào chai bảo quản trong tủ lạnh

Nước siro chanh dây có màu vàng đậm, dậy mùi thơm, vị ngọt thanh, chua nhẹ, sẽ càng thêm hấp dẫn nếu bạn thưởng thức cùng đá bào.

3. Sinh tố chanh leo chua mát, tròn vị

Image not found or type unknown



Nguyên liệu:

- 4 quả chanh leo
- 100 ml sữa tươi
- Sữa đặc loại hộp nhỏ
- 100 ml nước lọc
- Đường
- Đá bào

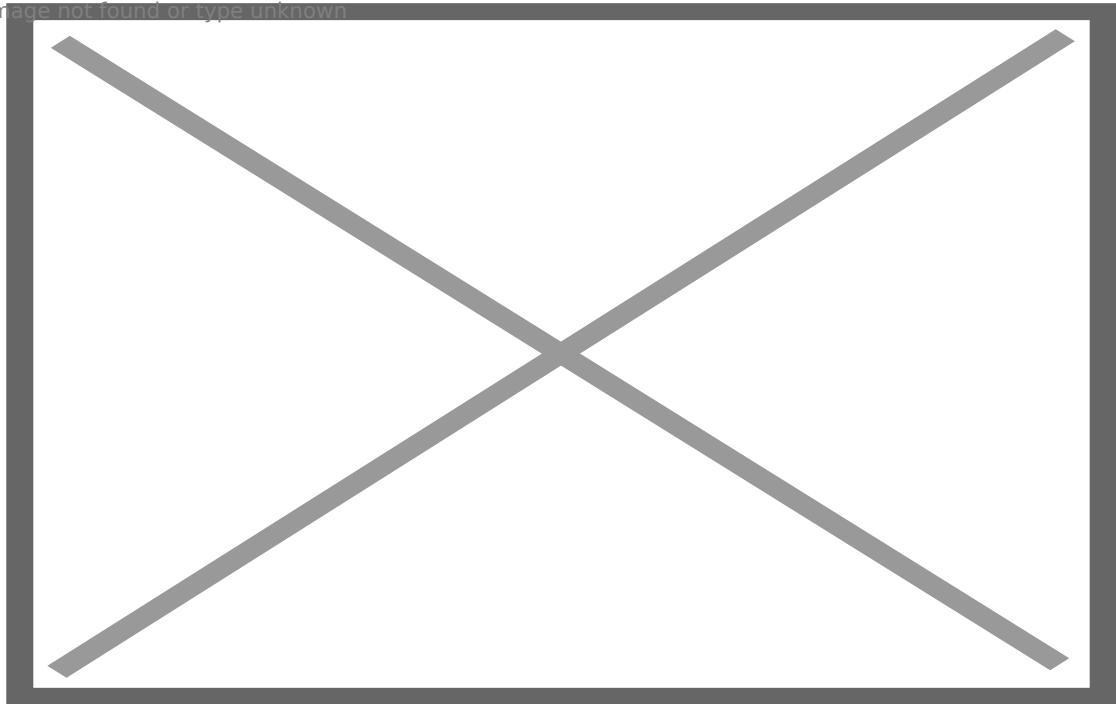
Cách làm:

- Chanh leo bổ đôi, nạo lấy nhân
- Cho phần nhân vào trong rây lọc kĩ lấy nước cốt và bỏ hạt rồi hòa cùng với 100 ml nước
- Cho hỗn hợp nước cốt chanh leo, cùng với 100 ml sữa tươi, 1 muỗng sữa đặc, 2 muỗng cafe đường vào trong máy sinh tố xay cho thật bông
- Thêm đá vào, xay cho nhuyễn đều là hoàn thành

Sinh tố chanh leo là một thức uống vô cùng bổ dưỡng, bạn có thể ăn kèm với bánh mì để có một bữa phụ hoàn hảo.

4. Mứt chanh dây lạ mà ngon

Image not found or type unknown



Nguyên liệu:

- 70 gam nước cốt chanh dây (làm như công thức số 1)
- 2 lòng đỏ trứng
- 70 gam đường
- 40 gam bơ (đã làm mềm)
- 1 nhúm muối

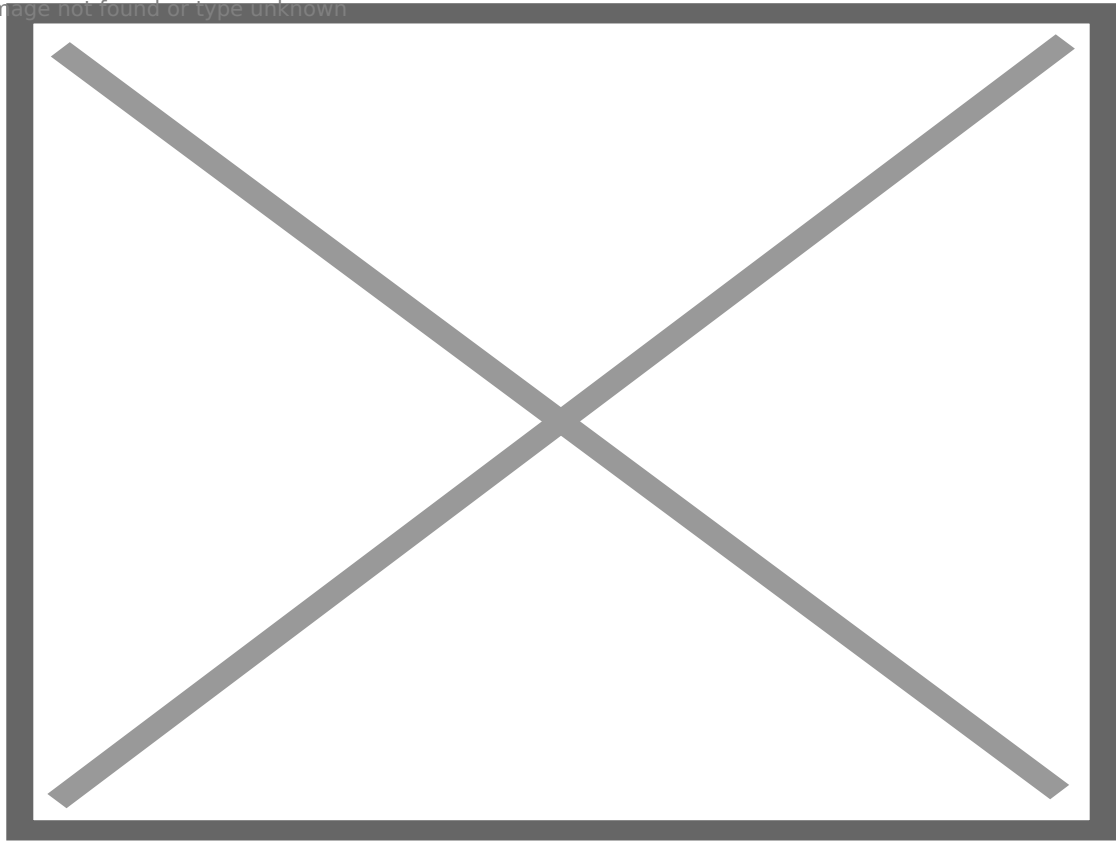
Các bước:

- Đánh tan lòng đỏ trứng, cho lòng đỏ trứng và đường vào nồi, khuấy đều
- Cho tiếp nước cốt chanh dây, bơ và muối vào
- Tiếp tục khuấy lên cho tất cả các nguyên liệu được hòa quyện vào nhau
- Đun hỗn hợp trên lửa nhỏ và khuấy liên tục cho đến khi mút bắt đầu keo và đặc lại thì tắt bếp và để nguội

Mút chanh dây đúng chuẩn sẽ mang cả vị chua thơm lẫn ngọt béo. Bạn có thể ăn kèm mút với bánh mì hoặc làm nhân bánh cuộn cũng đều rất ngon.

5. Nước giải khát chanh leo an toàn, tiện dụng

Image not found or type unknown



Đối với những chị em không có nhiều thời gian vào bếp thì việc lựa chọn đồ uống có sẵn như nước giải khát chanh leo là một giải pháp tối ưu. Hiện nay trên thị trường, sản phẩm nước giải khát PushMax Chanh Leo đang được nhiều người tin tưởng bởi những ưu điểm về thành phần tự nhiên và giá trị dinh dưỡng mang lại.

Nước trái cây PushMax Chanh Leo được chiết xuất từ 100% nước cốt trái cây tươi, không đường hóa học và chất bảo quản nên các chị em có thể hoàn toàn an tâm thưởng thức.

PushMax Chanh Leo còn được bổ sung thêm các loại vitamin và khoáng chất, cùng với những chất có sẵn trong chanh leo sẽ giúp giải nhiệt, mát gan, đẹp da, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

Hơn thế, nước giải khát PushMax Chanh Leo được sản xuất trên dây chuyền công nghệ của Đức - Mỹ, tuân thủ nghiêm ngặt theo tiêu chuẩn ISO 22000:2005. Bởi vậy, mỗi lon PushMax Chanh Leo luôn đảm bảo được độ an toàn vệ sinh tuyệt đối khi đến tay người tiêu dùng và luôn được lựa chọn như một loại đồ uống tiện lợi, giàu giá trị dinh dưỡng, được nhiều phụ nữ tin dùng.

TH

Link bài viết: <https://nguoiambao.vn/public/5-cach-thuong-thuc-chanh-leo-moi-la-moi-phu-nu-nen-biet>