

پاستای اسفناج رژیمی، یک وعده غذایی مقوی و لذیذ

برخی از سبزیجات از لحاظ ارزش غذایی به عنوان یک ماده غذایی مغذی و مفید شناخته شده و بنابراین تلاش می‌کنیم تا با قرار دادن آن‌ها در رژیم غذایی خود، تا از فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌های آن‌ها بهره‌مند شویم. اسفناج یکی از این سبزیجات است که به دلیل آهن بالا و وجود مواد مغذی دیگری چون پتاسیم، می‌تواند بخشی از نیاز روزانه ما به این مواد را تأمین کند. بنابراین توصیه ما این است که انواع غذا با اسفناج را در رژیم غذایی خود قرار دهید. پاستای اسفناج رژیمی یکی از بهترین وعده‌های غذایی خواهد بود که علاوه بر سلامت کامل، کالری و چربی بسیار پایینی داشته و غذایی مناسب برای کسانی است که رژیم دارند و عاشق پاستا هستند. در ادامه طرز تهیه پاستا با اسفناج را آموزش می‌دهیم که نه تنها یکی از بهترین غذاهای رژیمی برای شام است، بلکه شما را از خواص اسفناج بهره‌مند می‌کند.



پاستای اسفناج رژیمی از جمله غذاهایی است که به دلیل استفاده از میزان اندکی از پنیر پارمزان، عدم استفاده از کره و البته به لطف وجود اسفناج، ارزش غذایی بالایی دارد. همانطور که می‌دانید، اسفناج به عنوان یکی از سبزیجات برگ سبز بسیار مفید و مغذی شناخته می‌شود که ارزش غذایی آن در هر ۱۰۰ گرم به شرح زیر است.

ماده مغذی	ارزش غذایی در ۱۰۰ گرم اسفناج
انرژی	۲۳ کالری
پروتئین	۶%
فیبر	۸%
کربوهیدرات	۱%
سدیم	۳%
آهن	۱۵%
پتاسیم	۱۲%
کلسیم	۸%

پاستای اسفناج رژیمی و گوجه

مواد لازم

- پاستا پنه، شلز یا پروانه‌ای، ۲ پیمانه
- اسفناج، ۴ پیمانه
- آب سبزیجات، ۱ پیمانه
- روغن مایع آفتابگردان غنچه، ۱ قاشق غذاخوری
- پنیر پارمزان، 1/4 پیمانه
- سیر، ۲ حبه
- گوجه فرنگی، ۲ پیمانه
- ریحان، 1/4 پیمانه
- زیتون حلقه شده، ۱۰ عدد
- نمک و فلفل، به مقدار لازم



طرز تهیه پاستای اسفناج رژیمی با گوجه

- برای تهیه این غذای رژیمی، ابتدا ۲ پیمانه پاستا را در ۴ پیمانه آب در حال جوش بریزید.
- تابه را با روغن مایع آفتابگردان چرب کنید و سپس سیرهای خرد شده را با شعله کم تفت دهید.
- گوجه‌ها را به سیر اضافه کرده و به همراه نمک و فلفل به مدت ۲ دقیقه تفت دهید.
- ۴ پیمانه اسفناج و 1/4 پیمانه ریحان را اضافه کرده و تا زمانی آن را تفت دهید که اسفناج‌ها کاملاً نرم شوند.
- حالا ۱ پیمانه آب سبزیجات را به مخلوط اضافه کرده و اجازه دهید ۵ الی ۶ دقیقه بجوشد.
- در انتهای پخت می‌توانید پنیر پارمزان را اضافه کنید. مخلوط را تا زمانی هم بزنید که پنیر کاملاً آب شود.
- در مرحله آخر زیتون‌های حلقه شده و پاستای آبکش شده را به سس اضافه کرده و هم بزنید تا تمام پاستا به سس آغشته شود.

پاستای اسفناج رژیمی با قارچ

مواد لازم

- اسپاگتی، فتوچینی یا لینگوئینی، ۲۵۰ گرم

- اسفناج، ۱ پیمانه
- قارچ، ۱ پیمانه
- آب مرغ، ۱/۲ پیمانه
- نخود فرنگی پخته، ۱/۲ پیمانه
- پنیر پارمزان، ۱/۴ پیمانه
- سیر، ۱ حبه
- روغن مایع آفتابگردان یا روغن ذرت، ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل، به مقدار لازم



طرز تهیه پاستای اسفناج رژیمی با قارچ

- ۲۵۰ گرم اسپاگتی، فتوچینی یا لینگوئینی را در ۴ پیمانه آب در حال جوش بریزید.
- داخل تابه ۲ قاشق غذاخوری روغن مایع آفتابگردان یا روغن ذرت ریخته و ۱ حبه سیر خرد شده را با شعله کم تفت دهید.
- قارچها را داخل تابه ریخته و تا زمانی تفت دهید که آب آنها کشیده شده و طلایی رنگ شوند.
- ۱ پیمانه اسفناج را به قارچها اضافه کرده و تا زمان نرم شده اسفناج، آنها را تفت دهید.
- نمک و فلفل، آب مرغ و نخود فرنگی پخته را به مخلوط اضافه کرده و اجازه دهید به مدت ۵ الی ۶ دقیقه بپزد.
- در مرحله آخر، پنیر پارمزان را اضافه کنید و تا ذوب شدن کامل پنیر، سس را به آرامی هم بزنید.
- اسپاگتی آبکش شده را به سس اضافه کرده و هم بزنید تا کاملاً به سس آغشته شود.
- اگر میزان اسفناج پخته شما، از مقدار مورد نیازتان بیشتر بود، می‌توانید از آن برای تهیه سایر غذاهای رژیمی از جمله سالاد اسفناج، ماست و اسفناج و ... استفاده کنید تا از خواص اسفناج پخته بهره‌مند شوید.



همانطور که در دستوره‌های پخت پاستای اسفناج رژیمی مشاهده کردید، ما از مقدار بسیار اندکی روغن و پنیر استفاده کردیم. به همین دلیل این غذا با اسفناج، چربی بسیار پایینی داشته و به عنوان یک غذای سالم و رژیمی، وعده‌ای لذیذ خواهد بود. نوع روغن استفاده شده در طرز تهیه غذای رژیمی باید روغن سرخ کردنی باشد، بنابراین در زمان **خرید روغن خوراکی** حتماً به این موضوع دقت کنید تا غذایی سالم و مقوی آماده کنید.