

5 công thức salad giàu dinh dưỡng giúp giải nhiệt mùa hè

Salad từ rau, củ hoặc trái cây mang đến tác dụng thanh nhiệt, làm mát cơ thể hiệu quả. Dưới đây là một số công thức salad thanh mát, giàu dinh dưỡng giúp giải nhiệt mùa hè.

Salad đậu gà, dưa chuột và bạc hà

Đậu gà rất giàu protein và chất xơ, dưa chuột giúp bù nước và bạc hà mang lại cảm giác tươi mát.

Nguyên liệu chuẩn bị: 200g đậu gà đóng hộp hoặc đậu gà khô, 1 quả dưa chuột, 1 nắm lá bạc hà, 1 ít nước cốt chanh, 1 ít dầu oliu, muối và tiêu

Cách chế biến:

Đậu gà đóng hộp rửa với nước lạnh cho sạch. Nếu là đậu khô thì ngâm và hấp chín đậu rồi để ráo.

Rửa sạch dưa chuột và thái nhỏ.

Cắt nhỏ lá bạc hà.

Trong một bát salad, trộn đều đậu, dưa chuột và bạc hà. Nêm nước cốt chanh, dầu oliu, muối và hạt tiêu. Trộn đều trước khi phục vụ.

Để món salad thêm hương vị, cho một ít cà chua bi và oliu đen tùy thích.

Salad ớt chuông

Ớt chuông có nhiều công dụng như hỗ trợ giảm cân và kích thích tiêu hóa rất tốt...

Cách chế biến:

Chuẩn bị rau xà lách rửa sạch cắt miếng vừa ăn, ớt chuông cắt hạt lựu.

Cho xà lách và ớt chuông ra đĩa, trộn đều với sốt mè rồi thưởng thức.

Nếu không có sốt mè thì có thể pha theo công thức giảm ăn, đường, tiêu, vừng, hạt nêm.

Salad xoài xanh

Xoài xanh giàu vitamin C, kali, chất xơ có khả năng tăng cường trao đổi chất và giúp đốt cháy mỡ thừa rất tốt.

Cách chế biến:

Xoài xanh gọt vỏ, cắt sợi hoặc cắt hạt lựu.

Để làm phần nước sốt, lấy 4 muỗng nước mắm, 2 muỗng đường, nước chanh, ớt băm nhuyễn.

Trộn đều xoài với nước sốt, bạn đã có ngay món gỏi xoài thơm ngon cho ngày hè.

Cũng có thể trộn thêm các loại rau củ khác như cà rốt, rau thơm để món ăn hấp dẫn hơn.

Salad quinoa, rau bina và quả mọng

Hạt quinoa hay còn gọi diêm mạch có hàm lượng protein cao, rau bina cung cấp một lượng vitamin A và vitamin K lý tưởng, các loại quả mọng chứa đầy chất chống oxy hóa. Đây là một món ăn thanh mát và giàu dinh dưỡng.

Nguyên liệu chuẩn bị: 200g hạt quinoa, 200g rau bina tươi, 200g quả mọng (dâu tây, mâm xôi, việt quất), dầu oliu, giấm ăn, muối và tiêu.

Cách chế biến:

Làm chín hạt quinoa theo hướng dẫn trên bao bì. Để nguội.

Rửa sạch rau bina và quả mọng. Cắt nhỏ rau theo ý muốn.

Trộn rau bina, quinoa và quả mọng trong bát salad lớn.

Thêm vài giọt dầu oliu, giấm ăn, muối và hạt tiêu xay. Trộn đều và thưởng thức. Nếu thích có thể thêm một số loại hạt như hạnh nhân nướng để món salad có độ giòn.

Salad bắp cải tím, bơ và bưởi hồng

Bắp cải là một loại siêu thực phẩm giàu vitamin A, C, K và khoáng chất. Quả bơ chứa chất béo tốt và bưởi mang lại hương vị thơm ngon và một lượng vitamin C tốt.

Nguyên liệu chuẩn bị: 200g bắp cải tím, 1 quả bơ, 1 quả bưởi, dầu oliu, muối và tiêu

Cách chế biến:

Rửa sạch và thái nhỏ bắp cải.

Cắt bơ thành lát vừa ăn.

Bưởi gọt vỏ và tách sẵn múi.

Trộn đều các nguyên liệu trong một bát salad lớn. Bảo quản các nguyên liệu trong tủ lạnh và trước khi ăn nêm dầu oliu, muối và tiêu xay theo ý thích.