

## پرتقال خشک شده بوکاژ

**پرتقال خشک شده** یکی از خوشمزه ترین و زیبا ترین میوه خشک هاست که می تونه به عنوان یک میان وعده ی عالی و خوشمزه باشه. یک اسنک مفید و سالم برای بچه هامون.

پرتقال خشک شده **بوکاژ bookaj** هم مثل مابقی میوه خشک ها با کیفیت و قیمت مناسب عرضه می شود.

**ارزش غذایی چیپس پرتقال خشک:**

هر 100 گرم پرتقال خشک شده دارای:

61.76 گرم کربوهیدرات

5.88 گرم پروتئین

41.18 گرم قند

295 میلی گرم کلسیم

حدودا 4 میلی گرم آهن

و درصد نسبتا زیادی ویتامین C هست.



**خواص پرتقال خشک شده بوکاژ:**

**زیبایی و لطیف شدن پوست:** با توجه به اینکه این چیپس حاوی مقدار زیادی ویتامین C هست می تونه در صاف و لطیف شدن پوست نقش به سزایی رو ایفا کنه و باعث بشه لطافت پوست داشته باشین. بهتر است در محل کار به جای خوردن بیسکویت و شکلات که بسیار مضر هستن و قند مصنوعی می تونه باعث سیاه شدن پوست بشه؛ بجاش از تیکه های گرتقال خشک شده بوکاژ استفاده کنین که هم باعث سیری بشه و هم باعث شادابی پوستتون.

**پیشگیری کننده از سرطان لوزالمعده:** در خیلی از مقاله های بوکاژ از تاثیر مثبت نوش جان کردن چیپس میوه برای پیشگیری از سرطان ها صحبت کردیم؛ نکته مهم اینه آنتی اکسیدان می تونه باعث بشه از مشکل سرطان جلوگیری بشه.

**آرامش بخش:** بوییدن پرتقال خشک می تونه بهتون کمک کنه تا آرامش داشته باشین. حتی خیلی از افراد پرتقال خشک شده رو در اتاق خواب قرار می دهند که ضد اسپاسم هست.

**ویتامین C فراوان:** همیشه موقع سرماخوردگی شروع به خوردن پرتقال می کنیم چون ویتامین لازم رو داره که باعث میشه زودتر از زود خوب بشیم. حالا برای اینکه ویتامین مورد نیاز روزانه تو تامین کنی چیپس پرتقال رو فراموش نکن. با خوردن چیپس پرتقال در روز دیگه نیازی به قرص جوشان نداری.

**خاصیت ضد درد:** این میوه حتی می تونه به شما برای تسکین درد هم کمک کنه.

**بهبود کم خونی:** ویتامین‌هایی که این میوه داره در خونسازی نقش مهمی رو ایفا می کنند و با اضافه کردن این اسنک های سالم و مفید به رژیم غذایی‌تون از کم خونی رها بشین.

**کاهش علائم سندروم پیش از قاعدگی یا همان PMS**

**بهبود عملکرد کلیه:** طبق تحقیقاتی که در دانشگاه های امریکا انجام شده ثابت شده گروهی از افراد که روزانه از چیپس پرتقال خشک شده با کیفیت استفاده می کردندف دچار علائم مشکلات کلیوی نبودن و عملکرد خوبی از کلیه ی این افراد گزارش شده. پس اگه مشکلات کلیوی داری حتما خرید چیپس پرتقال خشک رو تو گوگل سرچ کن و خریدت رو از فروشگاه های آنلاین نهایی کن.

**طعم دار کردن چایی با پرتقال خشک:**

این نکته رو بدونید با توجه به اینکه ویتامین C محلول در آب هست محدودیتی برای مصرفش وجود نداره و اضافه ها به راحتی همراه آب دفع میشن .

برای اینکه چای خو طعم تری داشته باشی می تونی از تیکه های چیپس پرتقال تو استکان چایی استفاده کنی.

**شیرینی پزی ها و چیپس میوه:**

یکی دیگه از موارد مصرف این چیپس های خوشمزه در پخت و پز شیرینی و کیک هست که می تونه کیک ها رو خوشمزه تر و جذاب تر کنه. برای جادویی کردن کیک وشیرینی هاتون، این میوه خشک رو پودر کنید و داخل خمیرتون اضافه کنید و لذت ببرید.

**استفاده از پوست پرتقال در غذا ها:**

خیلی از خورشت های مرغ می تونه با پوست رنده شده ی پرتقال خوش طعم تر بشه. ممکنه با خودت بگی که ادویه ها و چاشنی جات وجود داره مثل زردچوبه و فلفل سیاه و حتی ادویه کاری. اما الان استفاده از پوست خشک شده ی پرتقال در بین آشپز ها خیلی محبوبیت پیدا کرده اونم به خاطر نه تنها مفید بودنش هست بلکه بابت طعم و عطر خاصی هست که به غذا و خورشت میده.

**چرا چیپس پرتقال خشک دارای پوست است؟؟**

اولین نکته اینه که با پوست بودن نه تنها باعث زیبا بودن این چیپس میشه بلکه چیپس شدنش رو هم ممکن می کنه. اما نکته ی مهم تر اینه که پوستش خواص داره و دارای ویتامسن C بیشتری نسبت به خود میوه هست که نکته ی بسیار قابل توجهی هست.

**از کجا چیپس میوه با کیفیت بخریم؟**

یکی از سوالاتی که همه ی افراد بعد از اینکه از فواید میوه خشک مطلع میشن میپرسن این هست که حالا من متوجه فوایدش شدم و تصمیم به خرید دارم اما از کجا بخرم؟ باید بدونی که دیگه زمان رفتن بازار و گشتن برای خرید و مقایسه سر اومده. الان دیگه همه به راحتی می تونن خرید اینترنتی میوه خشک با کیفیت و قیمت مناسب رو انجام بدن. کافیه شرکت های تولید کننده ی مویه خشک معروف و برند های مطرح در حوزه ی چیپس میوه خشک رو پیدا کنی و قیمت و کیفیت هاش رو با هم با کلیک کردن مقایسه کنی.

**چرا برند بوکاژ برای خرید میوه خشک؟**

صنایع غذایی **بوکاژ** با بیش از نیم دهه تجربه در زمینه ی تولید میوه خشک هدفش رضایت مشتریان هست. ما هیچ نوع شیرین کننده و رنگ مصنوعی به محصولاتمون اضافه نمی کنیم چون سلامتی شما برامون مهمه. مهم تر از همه اینه که ما با کیفیت ترین محصولات رو با مناسب ترین قیمت ارائه می دهیم تا شما با خیال راحت خرید کنید .

**تشخیص پرتقال خشک شده با کیفیت:**

برای اینکه بدونی و تشخیص بدی میوه خشکی که می خری با کیفیت هست باید اول از همه به موارد بهداشتی و گواهینامه ها دقت کنی. وقتی شرکت های تولید کننده گواهینامه های وزارت بهداشت رو دارند پس یعنی موارد بهداشتی و استاندارد های لازم رو رعایت میکنند پس یا خیال راحت می تونی خریدت رو در بازار آنلاین ثبت کنی. در مرحله ی بعدی به رنگ محصول توجه بشه. میوه خشک ها اگه تیره هستند یعنی نه تنها خوب خشک نشدن و هم اینکه ممکنه مونده باشند و تاریخ مصرفشون گذشته باشه.



#### روش تهیه ی پرتقال خشک شده در منزل:

برای اینکه بتونی چیپس پرتقال رو تو خونه آماده کنی یکم باید به خودت زحمت بدی. اول از همه دبرو بازار و پرتقال تازه و با کیفیت پیدا کن بعدش برو خونه و بشور و خشکشون کن. حالا وقت اسلایس کردنشون هست. برای مرحله ی خشک کردنش چند تا راه حل هست: می تونی بزاری جلو آفتاب تا خشک بشه و یا بزاری تو فر و یا بزاری رو پکیج خونت هر روشی دردسر خاص خودش رو داره مثلاً برای اینکه تو آفتاب خشک کنی باید مراقب باشی حشره و پرندۀ روشن نره و خاک و گرد و غبار نشینه روش. برای اینکه تو فر خشک بشه باید هر چند ساعت چک کنی و خشک شده ها رو جایگزین کنی. و رو پکیج هم دردسر کم بودن فضا و فویل آلومینیومی رو داره. اگه هم وضعیت مالی بدی نداری می تونی بزاری تو دستگاه خشک کن مویه که برای همه مقدور نیس. راه حل ساده اینه از [فروشگاه های اینترنتی](http://WWW.BOOKAJ.COM) بوکاژ یکی از معروفترین و معتبرترین برندهای میوه خشک در مشهد خریدت رو آنلاین ثبت کنی. راحت و بی دغدغه

مقاله ی پرتقال خشک شده از بوکاژ [WWW.BOOKAJ.COM](http://WWW.BOOKAJ.COM)

1401/06/27 یک شنبه