

سبزی خشک آش رشته این روز ها تبدیل به یکی از محبوب ترین سبزی خشک ها شده. یکی از دلایل مربوط به این موضوع هست که افراد فرصتی برای خرید و پاک کردن و شستن و ریز کردن سبزی تازه ندارن و همه مشغول به کار هستن و زمان محدودی برای این نوع آشپزی دارن و دلیل بعدی مربوط به اینکه که غذایی که با سبزی خشک درست میشه طعم و عطر متفاوتی داره.

برای اینکه بتونی بهترین و با کیفیت ترین سبزی خشک آش پشت پا ☺ رو بخری باید به **فروشگاه های اینترنتی خرید سبزی آش خشک** سر بزنی که بهترین راه حل هم اینکه که سراغ بهترین و معروف ترین برند سبزی خشک در شهر مشهد به طور مثال بگردید چون دیگه می تونی از خرید مطمئن باشی چون دیگه سبزی خشک با خاک و خل بهت تحویل نمیده و استاندارد های بهداشتی رو هم رعایت میکنند چون مجوز از وزارت بهداشت رو دارن.

با خرید از **وبسایت بوکاز BOOKAJ** این امکان رو بهتون میده که از بهترین برند سبزی خشک آش و قورمه سبزی در مشهد خرید کنید و از خریدتون خیالتون راحت باشه چون با کیفیت ترین محصول رو در کمترین زمان با بهترین بسته بندی بهتون تحویل میده.

فواید آش رشته:

درسته که خیلی هامون فکر می کنیم که آش رشته فقط به غذای به اصطلاح معده پر کن هست. اما باید دیدمون رو به این غذای اصیل ایرانی تغییر بدیم چون اگه بخواهیم ار دید مواد با ارزش آش رشته ایرانی نگاه کنیم می بینیم که تمام مواد معدنی و ویتامین هایی که در طول روز بهشون نیاز داریم. این غذای اصیل ایرانی دارای حیویتی چون **عدس سبز کانادایی یا**

کیفیت، لوبیا قرمز خوش رنگ و خوشبخت، لوبیا کشاورزی و در نهایت نخود کرمانشاهی اصل و اعلا هست که هر کدام از این حبوبات خوشبخت و خوشمزه حاوی مقادیر زیادی پروتئین هستند که می تونه برای سلامتی به خصوص عضله هامون بسیار ضروری و مهم باشه. آش رشته ی ایرانی خوشمزه برای افراد گیاه خوار هم می تونه به شدت مفید باشه چون این افراد برای دریافت پروتئین روزانه شون نمی تونند گوشت قرمز و ماهی و مرغ رو مصرف کنند. برای خرید حبوبات فله و حبوبات با ظرف شیشه ایی شیک و مناسب جهیزیه به وبسایت ما **بوکاز BOOKAJ** سر بزنید.

در مرحله ی دوم وجود سبزیجات در این غذای خوشمزه هست که خودش ویتامین ها و ریزمغذی های زیادی رو برای بدنمون می تونه تامین کنه. ممکنه با خودت بگی آش رشته با سبزی تازه خوبه و یا آش رشته با سبزی خشک هم همون فایده های لازم رو داره؟؟ باید در جواب این سوال بگم که ما در مقاله ایی در وبسایت بوکاز در این رابطه صحبت کردیم(برای اطلاعات بیشتر مقاله ی **شویید خشک** از بوکاز توسط کارشناسان ما پیشنهاد می شود.) که با خشک کردن سبزی و میوه خواص اون از بین نمیره بلکه در طی فرایند خشک شدن فقط آ اونها تبخیر میشه و اون میوه و یا سبزی به طور خاص تغییر شکل می دهند. همین . پس با آش رشته با سبزی خشک هم همون ویتامین های لازم رو دریافت می کنید و نیازی نیست حتما سراغ سبزی تازه برید. علاوه بر اینکه سبزی خشک دارای ویتامین های لازم برای بدنمون هست دارای یه ماده ی بسیار مهم دیگ به نام فیبر هم هستند. فیبر در بدنمون جذب نمیش اما برای حرکت روده ها و عملکرد بهتر اونها لازم هست . اگر دچار یبوست هستی و می خوای که دیگه اذیت نباشی، می تونی به غذای آش رشته با سبزی خشک و تازه لبخند بزنی و ازش لذت ببری.

بریم سراغ فایده های آش رشته:

برطرف کننده ی کم خونی ناشی از فقر آهن: با توجه به حیویات فله ی فراوان در این غذا و وجود ماده ی معدنی به نام آهن در حیویاتف می تونه در افراد و به خصوص خانم هایی که دچار کم خونی هستند کمک کنه تا دوباره پر انرژی و سرحال باشند. عوارش کم خونی شامل بی حالی و خستگی همیشگی و گاهی حالت خواب آلودگی هست.

تامین کننده ی انرژی بدن: با توجه به اینکه آش به غذای کامل هست می تونه باعث بشه تا چند ساعاتی حس سیری داشته باشی و بعد از نوش جان کردنش پر انرژی و شاداب باشیم.

سلامت دندان هامون و استخوان های بدنمون: وجود کشک و یا ماست و دوغ در این غذای کلسیم کافی رو هم به بدنمون می رسونه و کلسیم باعث میشه که تراکم استخوان ها بالاتر بره و دندان های سالم تر داشته باشیم.

بهبود چربی خون و فشار خون: سبزی و پیاز و سیر همگی می تونه در این راستا به بدنمون کمک کنه.

وجود پودر سیر در این غذا بسیار می تونه برامون مفید باشه برای **بالا بردن قدرت سیستم ایمنی بدن** انسان. مقاله ی بوکاز با عنوان **پودر سیر چه خاصیتی داره؟** رو حتما مطالعه بفرمائید.

ترکیب سبزی آش رشته چیست؟؟

همیشه برای خیلی از آشپز ها پیدا کردن نسبت سبزی آش رشته کار سختی بوده و هست و همیشه این افراد به خصوص تازه عروسان سوالشون این هست که سبزی آش رشته چی هست؟ یکبار و برای همیشه این مقاله رو بخون و برای همیشه یادت بمونه که سبزی آش رشته چی هست. سبزی های آش رشته شامل: اسفناج، شنبلیله، شوید خشک، جعفری، گشنیز و تره و **نعنا خشک** به وصرت نعنا داغ و گاهی هم افرادی نعنا را به غذا اضافه می کنند.

باید این نکته رو بدونیم که معمولا ترکیب این سبزی خشک های خوب در شهر های مختلف ممکنه تفاوت کنه و یا نسبتش هم عوض بشه. مثل آش خرفه در شیراز که یه سبزی دیگه داره و یا آش دوغ که دوباره یه سبزی خاص خودش رو داره.

خرید سبزی خشک آش رشته از کجا؟؟

برای اینکه بتونی خرید سبزی آش رشته داشته باشی باید بتونی شرکت های تولید کننده ی مواد غذایی معتبر و معروف شهر رو پیدا کنی و خریدت رو انجام بدی و با خرید سبزی خشک دیگه نیازمند هدر دادن وقت با ارزشت نیست و امروزه هم که خرید آنلاین از فروشگاه های آنلاین بسیار محبوب شده و همه شروع به خرید سبزی خشک از وبسایت کردن، چون نه تنها می تونی قیمت ها و بسته بندی و شرایط محصول دلخواهت رو با هم مقایسه کنی بلکه می تونی خریدت رو از رو میل خونت انجام بدی و با خیالی راحت به مابقی کار هات برسی.

وبسایت بوکاز با یبزی خشک های مختلف از قبلی سبزی خشک آش و یا سبزی خشک قورمه سبزی و شوید خشک و نعنا خشک می تونه یه انتخاب خوب برای خرید سبزی خشک از مشهد باشه. و البته که می تونی از سراسر ایران از وبسایت ما خرید کنی و محصول مورد نظرتون رو درب خونه تون تحویل بگیرید و با خریدتون لذت و آسایش رو تجربه کنید.

مقاله ی سبزی خشک آش رشته از بوکاز WWW.BOOKAJ.COM

1401/07/24 یک شنبه