

Des astuces de sauce pour pâtes alimentaires:

Bonjour, je suis Maya de la Promotion de la santé à Ottawa, ici avec des astuces de nutrition à nouveau. Je vais vous expliquer comment préparer une sauce pour pâtes alimentaires avec plus de nutriments, nous allons y mettre des légumes, nous allons les cacher pour avoir plus de substance dans votre sauce pour pâtes alimentaires et votre famille pourra avoir plus de nutriments en mangeant des pâtes alimentaires, et si vous les mélangez, ils ne sauront peut-être même pas qu'ils sont là.

Astuce n°1 : en ajoutant plus de légumes à votre sauce pour pâtes alimentaires, nous ajouterons des oignons surgelés à votre bœuf haché. Personne ne veut couper des oignons parce qu'ils vous font mal aux yeux, donc les prendre congeler est le meilleur moyen de les intégrer à votre repas.

Astuce n°2 : coupez vos légumes très très petits afin de pouvoir les cacher dans votre sauce pour pâtes alimentaires. Vous pouvez utiliser un piment rouge pour qu'il se cache un peu mieux dans une sauce rouge. Certaines familles sont plus difficiles que d'autres, certains enfants sont plus difficiles que d'autres, donc si vous les mélangez, il se peut qu'ils ne sachent même pas que les légumes sont là.

Astuce #3 : manger plus sainement, après avoir fait revenir votre viande de bœuf hachée, vous pouvez jeter tout le gras supplémentaire dans les ordures. Si vous l'égouttez dans l'évier, vous risquez d'abîmer vos tuyaux. C'est une autre façon de réduire la graisse et d'augmenter les nutriments dans votre repas. Ainsi, lorsque vos légumes sont bien sautés, vous pouvez les verser dans le bœuf haché, puis ajouter votre sauce. Pour certains d'entre vous, si vos enfants sont plus difficiles, vous pouvez broyer les légumes avant de les incorporer pour qu'ils ne les voient même pas.

Maintenant, la sauce pour pâtes alimentaires est prête, regardez comment les légumes ressemblent à ce qu'ils sont censés être ? Alors, c'est un repas très complet. Vous avez vos légumes, vos féculents et votre viande.

Voici ma dernière astuce préférée: #5 : Ajouter de l'humus à votre sauce pour pâtes alimentaires, parce que ça ajoute un peu de crémeux et de protéines aux pâtes alimentaires. Cela peut sembler drôle, mais c'est délicieux. Bon appétit!