

Βίσονας: ένα κρέας που αξίζει να δοκιμάσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ίσως για τους Έλληνες μετά τη χοιρινή και τη μοσχарίσια να επικρατεί το χάος, ο βίσονας, όμως, που στην Αμερική κάνει θραύση, είναι ένα είδος κρέατος που δεν χάνουμε αν το δοκιμάσουμε.

Ο βίσονας αποτελεί περισσότερο αμερικάνικη διατροφική συνήθεια και είναι ένας τύπος κόκκινου κρέατος με λιγοστές θερμίδες και λίπος ακόμα λιγότερο κι από στήθος κοτόπουλου χωρίς την πέτσα, κάτι που τον καθιστά μια πιο υγιεινή επιλογή όσον αφορά το κρέας.

Η γεύση του είναι πλούσια και μπορείτε να το βρείτε σε επιλεγμένα κρεοπωλεία και σούπερ μάρκετ, αντικαθιστώντας κάποιες φορές το μοσχарίσιο κρέας στη μαγειρική σας. Μαγειρέψτε το αναμειγνύοντάς το με κρεμμύδι και μαϊντανό και συνδυάστε το με σάλτσα σόγιας.

Και μην ξεχνάτε ότι τα 85 γραμμάρια μαγειρεμένου βίσονα περιλαμβάνουν 122 θερμίδες, 2 γραμμάρια λίπος, 1 g κορεσμένο λίπος, 24 g πρωτεΐνης και 3 mg σίδηρο.

social

Πηγή: clickatlife.gr