

Πως να προστατεύσετε τα κομμένα φρούτα από



Τα

κομμένα φρούτα και λαχανικά αν μείνουν πολύ ώρα χωρίς να καταναλωθούν αρχίζουν και μαυρίζουν. Αυτό συμβαίνει γιατί η έκθεση στον αέρα, το φως ή τη θερμότητα θα “μαυρίσει” το κομμένο σημείο λόγω της οξειδωτικής διαδικασίας που υφίσταται.

Το καλύτερο είναι να καταναλώνετε άμεσα και τα μαγειρεμένα φρούτα και λαχανικά.

Δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε τα φρούτα ζωντανά:

Ρίξτε λίγη γκαζόζα (7up, Sprite, σόδα, μεταλλικό ανθρακούχο νερό ή άλλο) πάνω από την πιατέλα με τα κομμένα φρούτα, λίγο πριν τα σερβίρετε. Όχι μόνο θα τα γλυκάνει και θα τους δώσει μια ενδιαφέρουσα γεύση, αλλά θα τα προστατέψει και από το πρόωρο μαύρισμα.

Πηγή: neadiatrofis.gr