

## Τσάι στο φαγητό; Κι όμως!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Οι ευεργετικές ιδιότητες του τσαγιού και η αντιοξειδωτική του δράση που βοηθά στην καταπολέμηση ελευθέρων ριζών και τη θωράκιση του οργανισμού απέναντι στη γήρανση, είναι λίγο-πολύ γνωστές. Γιατί να μην τις λάβουμε στο μέγιστο, προσθέτοντάς το και στη μαγειρική μας; Δείτε 4 τρόπους με τους οποίους μπορείτε να το αξιοποιήσετε σε διάφορα φαγητά, συνεχίζοντας πάντα να το απολαμβάνετε ως ρόφημα τις ώρες που χρειάζεστε χαλάρωση.

Στο σοτάρισμα: Δοκιμάστε να προσθέσετε λίγο τσάι στο σοτάρισμα μανιταριών, αυξάνοντας τις ευεργετικές ιδιότητές τους.

Στα λαχανικά: Περιχύστε λίγο κρύο τσάι στη σαλάτα λαχανικών ή τη φρουτοσαλάτα σας. Αμέσως θα πάρει άλλη γεύση!

Στο ρύζι: Απαλλάξτε το ρύζι σας από το βούτυρο και το αλάτι και βράστε το σε πράσινο τσάι, δίνοντάς του γεύση που δεν χρειάζεται ανθυγιεινές προσθήκες.

Στις σούπες: Λίγο μαύρο τσάι στις σούπες που περιέχουν ζωμό κρέατος είναι ό,τι πρέπει.

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)