

איך עושים את זה ?

בחרו בשר רזה והרחיקו את השומן הגלוי. בחרו שיטות בישול שאינן דורשות תוספת גדולה של שומן כמו: צלייה, אפייה ובישול במחבת חשמלית או במיקרוגל. אם מטגנים, עדיף להשתמש במחבת טפלון עם מעט שמן זית או שמן קנולה.