

נורוויג'ן קרוז ליין מציעה מתכונים ייחודיים בסימן שעתו היפה של המנגו

Posted on 5 ביולי 2021 by דפנה וייס



עונת המנגו בשיאה, הפרי שמזכיר יותר מכל חופשה באי טרופי מוקף ים כחול, עצי קוקוס וחול זהוב

Categories: [חדשות](#), [ראשי](#)

Tag: [נורוויג'ן קרוז ליין](#)

ישנן אין ספור דרכים ליהנות מפרי המנגו, אתם יכולים לאכול אותם טריים במרקם הטבעי והנימוח, להכין מהם שייק מופלא ומרענן במיוחד או אולי קינוח סורבה צבעוני, מענג ומזין, שיגרום לכל יושבי שולחן השישי בקיץ הקרוב ללקק את האצבעות.

שימוש במנגו בבישול ואפייה דורש עדינות ותשומת לב, שכן זהו פרי דומיננטי - צבעו בוהק, ניחוחו עז ומיצי טעם מתוקים רבים אגורים בבשרו הגמיש. מנגו ידוע כפרי קייצי, אקזוטי, חושני וטעים בטירוף, אבל מעבר לטעמו החלומי, למנגו גם מספר יתרונות בריאותיים שיעניקו לגופכם שפע של חומרים מזינים לחיזוקו.

בדיקו בשביל זה נורוויג'ן קרוז ליין פה להציע לכם מבוחר מתכונים ממיטב התפרטים:

פבלובה - קריש מנגו, מרנג פריד, פירות טרופיים וסורבה לימון

מיני פבלובות עם שכבת מנגו מוצקה, סורבה לימון ופירות טרופיים. פבלובה היא בעצם מרנג פריד ואוורירי, שכשמוסיפים לו קרם חמצמץ ופירות טרופיים הוא הופך לקינוח המושלם.

לשם הכנת הקינוח תצטרכו:

- 15 יחידות של מעטפת מרנג בגדלים שונים, 5 גדולים, 5 בינוניים ו-5 קטנים.
- 250 גרם של פירות טרופיים טריים, מנגו, פאפאיה, אננס וקוקוס.
- 230 גרם קרם מנגו (מפורט מטה)
- 75 גרם סורבה לימון \square 20 גרם לכל יחידה

אופן ההכנה:

1. בצלחת הקינוח, הניחו את 3 מיני הפבלובות העגולות.
2. במרכז של כל פבלובה פזרו מעט קרם מנגו ותכסו אותו בקוביות בגודל 1.5 ס"מ של מנגו, פפאיה ואננס.
3. הוסיפו כופתה של סורבה לימון על גבי המרנג.
4. הניחו מעט פתיתי קוקוס קלויים סביב הקינוח והשלימו עם כף של פירות יער חמוצים אם ניתן או תותים.

להכנת המרנג:

1. הקציפו את החלבון במהירות גבוהה עד שיגיע לשיאו הרך, המשיכו במהירות בינונית, ושפכו את הסוכר לאט לאט.
2. הניחו לתערובת להתערבב כ- 3 עד 5 דקות או עד שהמרנג יתייבב.
3. הוסיפו את מיץ הלימון והקציפו דקה נוספת עד להטמעה ולאחר מכן הוסיפו את תמצית הווניל.
4. גרפו את המרנג בעזרת כף מרק על נייר אפייה או נייר עמיד שומן ולחצו על המרנג באמצע ליצירת קן.
5. אפו ב-120 מעלות למשך כשעה, ואז כבו את התנור ותניחו למרנג להתקרר במשך שעתיים. המרנג חייב להיות פריד בבחוץ ורך בבפנים כמו מרשמלו.

נורוויג'ן קרוז ליין (NCL) במתכון לקוקטייל מנגו ייחודי בשם "מנגו מתמוסס", הפתרון המושלם לקיץ: מרענן, קליל, ומתאפיין בצבעים עליזים שיכניסו אתכם למצב הרוח העונתי וישים חיוך על פניכם. כל כך טעים שהם החליטו לגלות לכם את הסוד להכנת הקוקטייל המושלם.

לשם הכנת הקוקטייל תצטרכו:

1. 37 מ"ל של רום מסוג אנג'ו (Anejo).
2. 15 מ"ל של ליקר אמארטו.
3. 118 מ"ל תערובת של מנגו אואזיס.
4. 29.5 מ"ל תערובת של תות שדה אואזיס.

מערבבים את כל החומרים למעט תערובת התותים, יוצקים את תערובת התותים לכוס נפרדת ולאחר מכן יוצקים בזהירות את התערובת לתוך הכוס ליצירת אפקט זרימה צבעוני בגווני אדום וכתום.



- **מנגו לעור פנים בריא יותר** - במספר מחקרים נמצא כי מנגו ובריאות עור הפנים שלכם חולקים קשר הדוק. אכילת מנגו תסייע לכם להוסיף בוהק לעור הפנים שלכם, להבהיר את גוון העור, למנוע הופעה של תופעות כמו אקנה ולאפשר פתיחה של נקבוביות סתומות בעור. למעשה, קרמים ומתכוני טיפוח רבים לשמירה על עור פנים בריא מורכבים מחמאת המנגו או מכילים קליפות מנגו.
 - **מנגו לחיטוב הגוף** ☑ ב-150 גרם מנגו יש כ-86 קלוריות שהגוף יודע לספוג בצורה מהירה ויעילה. המנגו נחשב לפרי עשיר במינרלים וויטמינים כמו ויטמין B, מגנזיום ואשלגן, שבונה עצמות, ואבץ שמחזק אותן. בפרי הטעים תמצאו חומצה פולית, נאצין ושאר ויטמינים שיקנו לגופכם מרץ, חיוניות ובריאות. מנגו, על אף היותו מתוק במיוחד: דווקא מסייע להוריד במשקל, זאת משום שהוא מכיל פיטוכימיקלים שנחשבים כאלה שמסייעים להוריד את אחוז השומן בגוף.
 - **מנגו לשיפור המערכת החיסונית** - מרבית הפירות והירקות הכתומים, מכילים בטא קרוטן. בטא קרוטן הוא פיגמנט שמקנה יתרונות בריאותיים שמחזקים את המערכת החיסונית של הגוף. בצריכת הפרי הכתום, תוכלו להגן על הגוף מפני רדיקליים חופשיים ובכך למגן את המערכת החיסונית. כמו כן, מנגו מכיל סגולות רפואיות שיכולות למנוע התפתחות תאים סרטניים בגוף, זאת באמצעות חומצה אסקובית, ויטמין C, טרפנואידים וקרוטנואידים אשר בולמים התפתחות תאים סרטניים.
 - **משפר את בריאות הזיכרון שלכם** ☑ פרי המנגו שופע בויטמין B6, ההכרחי לשמירה על תקינותן של כל פעילויות המוח וכן תקינותם ושיפורם של כל התפקודים הקוגניטיביים של המוח. בנוסף, הויטמין ידוע בשל יכולתו להעלות את מצב הרוח ולחזק את המערכת העצבית.
- משמעות יתרונות אלו, שלא רק שתיהנו ממאכל מתוק וערב לחד, אלא שגם תספקו לגופכם שפע של חומרים מזינים לחיזוקו. מנגו הוא מתנה של הטבע המאזנת את ההורמונים בגופכם, מחזקת את מערכת החיסון, מעצימה את היכולות הקוגניטיביות שלכם, משפרת את הפוריות והכל בפרי מדהים אחד.
- ברוכים המצטרפים לקבוצת הפייסבוק "קרוז חלום של הפלגה" ☑ הייחודית בעולם הקרוזים**

.There are no comments yet