

### 3 Cách làm món bún xào chay ngon và cách pha nước tương chuẩn

Mùa hè nóng nực là lúc thời điểm chị em nội trợ rất ngại đứng bếp. Vào những ngày này, thay vì mệt mỏi với những món ăn nhiều khói dầu, bạn hoàn toàn có thể chế những tô bún xào chay thơm ngon, nhanh gọn. Hãy thử ngay 2 cách làm món bún xào chay đơn giản và ngon tuyệt dưới đây nhé! Công thức tham khảo bởi sức khỏe và sắc đẹp Hương.Vn

#### **Tìm hiểu về bún xào chay**



*bún xào chay với cách làm đơn giản tại nhà*

## **Bún xào chay bao nhiêu calo ?**

Bún được làm chính từ gạo, là loại thực phẩm có thể chế biến thành đa dạng món ăn. Trong đó có món bún xào được nhiều người yêu thích vì tính dễ ăn, dễ làm. Có thể ăn được vào cả mùa nóng và lạnh. Món bún xào thường được nấu cùng với các loại rau củ quả như cà rốt, các loại nấm, hành, giá đỗ. Và cùng với các nguyên liệu chay như đậu hũ, giò chay. Cho nên tính trung bình 1 khẩu phần ăn chay thì trung bình **tầm 550 calo.**

Cụ thể cách tính như sau: 1 người ăn tầm 200g bún tươi thì chưa 220 calo . Kết hợp chế biến với 200g rau củ nữa là 50 - 100 calo tùy loại. Dầu ăn tầm 120 calo. Như vậy, chỉ riêng 1 phần bún xào rau củ chay thì tầm 440 calo. Nếu phối hợp cùng các nguyên liệu chay khác thì ra con số khoảng 550 calo phải không nào ? .

**Ăn bún xào chay có mập không ?**



Ăn bún xào có mập không ? bao nhiêu calo?

Trung bình 1 người lớn cần 2000 calo/ngày nạp vào cơ thể.

Cho nên trung bình 1 bữa cần tối thiểu 667 calo .

Đối chiếu với hàm lượng calo đã tính ở trên, chắc hẳn bạn đã nhận ra rằng ăn bún xào không ngại mập phải không. Tuy nhiên, nên ăn bún điều độ và hợp lý. Bởi bún có chất làm chua gây hại cho dạ dày. Nhiều cơ sở còn dùng hóa chất làm bún, ăn vào gây hại cho sức khỏe.

Thực đơn ăn chay giảm cân

## **Top 3 cách làm bún xào chay ngon**

### **BÚN XÀO CHAY THẬP CẨM**

Với sự kết hợp đa dạng của các nguyên liệu thành phần, món bún xào chay dưới đây chắc chắn sẽ làm hài lòng bất cứ thực khách nào cả về yếu tố thẩm mỹ lẫn chất lượng. Cùng bắt tay thực hiện **cách làm món chay** này ngay nhé!

#### **Dụng cụ**

chảo chống dính

#### **Nguyên liệu**

300 g bún khô

100 g giò chay

10 g mộc nhĩ (khô)

100 g giá đỗ (2)

20 g nấm hương (khô)

100 g cà rốt

2 nhánh hành hoa

1 củ hành tím

dầu ăn

bột nêm chay

#### **Cách làm**

Sơ chế: Bún khô ngâm nước cho nở, vớt ra để ráo. Giò chay thái chỉ. Đậu hũ rán vàng thái chỉ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm nước ấm cho nở, rửa sạch thái chỉ. Giá đỗ rửa sạch để ráo. Cà rốt gọt vỏ bào sợi. Hành hoa bỏ rễ cắt khúc. Hành tím bóc vỏ đập dập, băm nhỏ.



Bắc chảo lên bếp cho 1 thìa dầu đun sôi phi thơm hành. Cho giá đỗ, cà rốt vào xào mềm sau đó cho lần lượt nấm hương, mộc nhĩ, đậu hũ giò chay vào đảo đều 5 phút.



Cho bún vào chảo đảo đều để các nguyên liệu quyện vào nhau, nêm nếm gia vị vừa ăn. Xào thêm đến khi bún mềm thì cho hành hoa vào tắt bếp.



Bún xào chay ra đĩa, có thể rắc thêm tiêu, tương ớt, nước tương và thưởng thức.



*Nguồn:*

<https://amthucdochay.com/cach-lam-mon-bun-xao-chay.html>