

TRENING KULINARNY 3

ZDROWE PRZEKĄSKI

Siedząc w domach częściej sięgamy po przekąski, zazwyczaj słone lub słodkie. Nie jest to najlepsze rozwiązanie, gdy znacznie mniej się ruszamy i raczej nie wychodzimy z domu. Warto zmienić swoje nawyki i jeśli już sięgamy po przekąski, to po te zdrowe, własnoręcznie przygotowane.



Zdrowe przekąski: chipsy z pieczonych lub suszonych warzyw i owoców

Chipsy z suszonej marchewki lub z buraka można kupić w większości dużych sklepów. Dla zwolenników słodkiego smaku dostępna są wersje z jabłek i bananów. Tego rodzaju chipsy przygotowuje się bez dodatku tłuszczu, więc są dużo zdrowsze niż tradycyjne chipsy smażone na niezdrowym utwardzonym oleju palmowym. Mają też mniej kalorii – ok. 300 kcal/100 g, a smażone chipsy z ziemniaków ok. 500 kcal/100 g. Chipsy z pieczonych warzyw można też przygotować w domu:

Składniki:

- 500 g marchwi
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- odrobina soli
- słodka i ostra papryka

Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w cienkie plasterki, wymieszać z oliwą z oliwek i przyprawami. Rozłożyć na dużej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 40 minut w 150°C, a następnie 20 minut w 170°C, aż warzywa staną się chrupiące

Zdrowe przekąski: surowe warzywa krojone w słupki + sos czosnkowy, chrzanowy, pomidorowy

Półmisek z pokrojoną marchewką, papryką, ogórkiem i selerem naciowym, a do tego smaczne sosy do maczania warzyw to świetna propozycja na lekką przekąskę na imprezę lub do oglądania filmu.

Sos czosnkowy: wymieszać kubek jogurtu naturalnego z przeciśniętym ząbkiem czosnku i ziołami prowansalskimi

Sos chrzanowy: wymieszać kubek jogurtu z 2 łyżeczkami chrzanu

Sos pomidorowy: pół opakowania przecieru pomidorowego wymieszać z bazylią, oregano, pieprzem i przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku.

Zdrowe przekąski: pieczona ciecierzycza

Ciecierzycza może idealnie zastąpić chipsy lub popcorn w kinie. Jest smaczna, dostarcza dużo białka i błonnika i można ją jeść bez wyrzutów sumienia.

Składniki:

- 250 g suchej ciecierzycy
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- szczypta soli
- przyprawy, np. papryka, czubrica zielona

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę namoczyć przez noc, gotować do miękkości bez przykrycia w lekko osolonej wodzie (ok.1,5 h). Można ją zastąpić ciecierzycą ze słoika lub z puszki. Odsączyć cieciorkę, wymieszać z olejem i przyprawami. Wyłożyć na blachę i piec przez 30 minut w temperaturze 200°C.