

Athens Events

Σήμερα



► «Μουσικές Τρίτες» στο Roof Garden του Novotel Αθηνών



► "It's all, oh so souvenir to me": Η πιο πρωτότυπη και... greek έκθεση του καλοκαιριού!



► Τα ομορφότερα ΔΩΡΕΑΝ πράγματα που μπορείς να κάνεις το καλοκαίρι στην Αθήνα!



► Όλη η Αθήνα ένα θερινό σινεμά αυτό το καλοκαίρι! Το Athens Open Air Film Festival είναι και πάλι εδώ!



► Κεραμική από την Κίνα στο Μουσείο Μπενάκη



► Ai Weiwei: Η πρώτη παρουσίαση έργων του σπουδαίου καλλιτέχνη στην Ελλάδα και το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης!



► Ολυμπιακοί Αγώνες 1896: Οι ιστορικές φωτογραφίες του Άλμπερτ Μάγιερ στο Μουσείο Μπενάκη

Περισσότερα

Deals

► Τι μπορείς να κάνεις εντελώς δωρεάν σήμερα, Παρασκευή 5 Αυγούστου, στην Αθήνα;

► Αύγουστος στην Αθήνα χωρίς να χαλάσεις... Ευρώ! Τα ομορφότερα ΔΩΡΕΑΝ πράγματα

Δίαιτες

Ότι πρέπει για το καλοκαίρι: Δροσερές απολαύσεις χωρίς ενοχές!

17 Αυγούστου 2016

Like Share 8



Είμαστε στην καρδιά του καλοκαιριού, ο υδράργυρος χτυπά κόκκινο και εσείς αναζητάτε κάποιο επιδόρπιο ή ποτό που θα δροσίσει τις μέρες και τις νύχτες σας. Και εδώ προκύπτει το δίλλημα για όσους αναζητούν μεν την απόλαυση αλλά παράλληλα θέλουν το τέλος των διακοπών να μην τους βρει με παραπάνω κιλά. Προτού καταφύγετε στη λύση της παγωμένης μπύρας ή του παγωτού, μάθετε ποιες τρεις γευστικές επιλογές προτείνει η κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος της Advanced Nutrition, κα Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, με λιγότερες από 100 θερμίδες για καλή απόλαυση και καλό καλοκαίρι χωρίς ενοχές!



Πράσινο τσάι με πουρέ μάνγκο, τζιντζερ και λεμόνι (40 θερμίδες): Φτιάξτε ένα φλιτζάνι πράσινο τσάι και τοποθετήστε μέσα λεπτές φέτες τζιντζερ. Στη συνέχεια βάλτε το τσάι σε ένα μεγάλο ποτήρι γεμάτο πάγο, προσθέστε μισό φλιτζάνι πουρέ μάνγκο και λίγες λεπτές φέτες λεμόνι.

Παγωτό με ένα μόνο υλικό (90 θερμίδες): Πάρτε μια μικρή μπανάνα και τεμαχίστε την σε κομμάτια. Τοποθετήστε την στην κατάψυξη για 2 ώρες και χτυπήστε την στο μίξερ μέχρι να πάρει την υφή παγωτού. Έτοιμο το σορμπέ! Γαρνίρετε με φύλλα δυόσμου.

Λευκή sangria (100 θερμίδες): Θα χρειαστείτε 100 ml λευκό κρασί με φρουτώδη γεύση, 2 φέτες ροδάκινο, 1 κ.γ ζάχαρη και μερικά φύλλα δυόσμου. Πολτοποιήστε το ροδάκινο μαζί με τη ζάχαρη και το δυόσμο, προσθέστε στο ποτήρι πάγο, μετά το κρασί και στη συνέχεια γεμίστε με λίγη σόδα. Γαρνίρετε με φύλλα δυόσμου και φέτες lime.

