



Δροσερές απολαύσεις χωρίς ενοχές!

Δοκιμάστε τρεις γευστικές επιλογές με λιγότερες από 100 θερμίδες

ΥΓΕΙΑ 18:40 · 12/08/2016



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 δίλημμα για όσους αναζητούν μεν την απόλαυση, αλλά παράλληλα θέλουν το τέλος των διακοπών να μην τους βρει με παραπάνω κιλά.



Κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος της Advanced Nutrition, Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου

Προτού καταφύγετε στη λύση της παγωμένης μπύρας ή του παγωτού, μάθετε ποιες τρεις γευστικές επιλογές προτείνει η κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος της **Advanced Nutrition**, Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, με λιγότερες από 100 θερμίδες, για καλή απόλαυση και καλό καλοκαίρι χωρίς ενοχές!

Πράσινο τσάι με πουρέ μάνγκο, τζίντζερ και λεμόνι



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

Παγωτό με ένα μόνο υλικό



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. (90 θερμίδες)

Λευκή sangria



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. (100 θερμίδες)

Τα Σημαντικότερα

Ο «άρχοντας των δακτυλιδιών» Λευτέρης Πετρούνιας

Από την Πέμπτη τα «ραβασάκια» του ΕΝΦΙΑ

Λύση στο γρίφο του ανασχηματισμού αναζητά ο Τσίπρας

Ανεβαίνει από σήμερα η θερμοκρασία

Σαρωτικές αλλαγές ετοιμάζει ο Μητσοτάκης στη ΝΔ

«Ποινές» δύο ταχυτήτων στις πρόωρες συντάξεις

Η οργάνωση «Αμετανόητοι Αναρχικοί» ανέλαβε την ευθύνη για την επίθεση στη Μονή Πετράκη