

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΔΙΑΙΤΕΣ

Δροσερές απολαύσεις χωρίς ενοχές!

QUEEN.GR · 16 ΑΥΓ 2016

 1 SHARES


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, τζίντζερ και λεμόνι (40 θερμίδες): 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.

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.

Advanced Nutrition

Τηλ. (+30) 210 6980451

www.advancednutrition.gr
info@advancednutrition.gr


Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος της Advanced Nutrition