

Способы приготовления низкокалорийных бутербродов

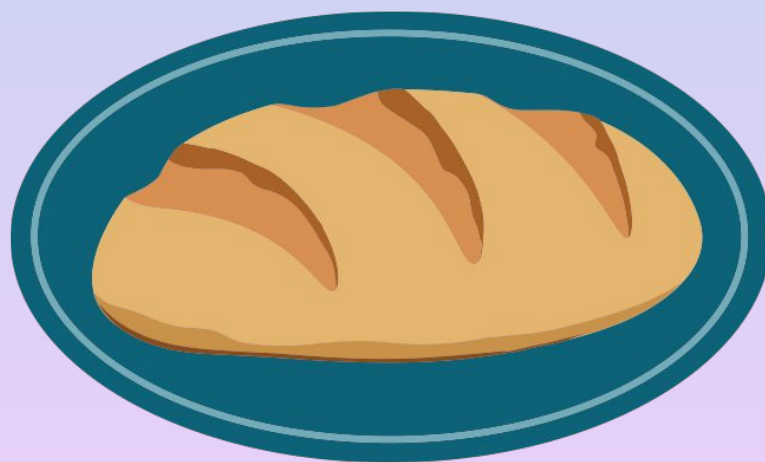


Бутерброды – это любимая еда всех занятых людей: студентов, “авральных” работников и детей. Но, к сожалению, бутерброды далеко не так безобидны, как нам хотелось бы. Они совершенно не полезны как для фигуры, так и для здоровья.

Но не отчаивайтесь, бросать любимую пищу не придется, достаточно чуть-чуть изменить способ их приготовления и некоторые ингредиенты – и блюдо будет таким же вкусным, но еще и очень полезным и способствующим снижению веса



Как же делать диетические бутерброды?



Для диетических бутербродов лучше всего брать не пшеничный хлеб, а бездрожжевой, из цельнозерновой муки. Можно также использовать специальные готовые хлебцы. Эти виды хлеба не только приносят организму пользу, но и идеальны для диеты – организм тратит на их переваривание больше калорий, чем они содержат.

Белый хлеб использовать не нужно.

низкокалорийные бутерброды?



В качестве основного ингредиента обычно выступают овощи – сваренные на пару или запеченные в духовке. Можно также использовать нежирные сорта сыра, брынзу, различные соевые продукты, нежирную рыбу или белое куриное мясо. Изредка, не чаще двух раз в неделю, можно позволить себе добавить в бутерброд вареное яйцо. Для диетических бутербродов будет полезно использовать различные соусы или заправки. Но делать их нужно не из майонеза или сметаны, а готовить более полезные варианты – из лимонного сока с растительным маслом или домашнего кетчупа, конечно, не очень острого.

Законы «диетического» бутерброда

- Для его приготовления используется только зерновой хлеб (лаваш, лепешки, батон или даже «бородинский» не подойдут).
- Вес одного ломтика хлеба должен быть не более 15 граммов.
- В качестве «начинки» используются творог, овощи, хумус, арахисовое масло, в определенные дни индейка или куриная грудка.
- Не кладите на хлеб слишком много начинки — в идеале, она намазывается почти прозрачным слоем, или же кладется тоненьким ломтиком.
- За день вы имеете право съесть 12 сэндвичей, если вы женщина. И 16 — если мужчина.

Сэндвич с фасолью



- ☐ 4 цельнозерновые булочки или 8 кусочков хлеба
- ☐ 1 банка консервированной белой или красной фасоли
- ☐ ½ пучка свежей кинзы
- ☐ 100 г брынзы или рассольного молодого сыра
- ☐ Соль
- ☐ Перец
- ☐ Оливковое масло

Шаг 1. Фасоль слить, нарезать кинзу, смешать и пюрировать все в блендере, доливая сок от фасоли, чтобы получилась нежная кремовая консистенция.

Шаг 2. Разрезать булочки и подсушить их на сухой сковороде или в духовке на маленькой температуре. Можно сбрызнуть оливковым маслом.

Шаг 3. Нарезать мелко или крошить брынзу.

Шаг 4. Щедро намазать по одной половинке от каждой булочки фасолевой пастой. Посыпать сыром. Можно добавить зелень или листья салата.

Шаг 5. Накрутить на каждую сторону по две тонкие битушки поджарить, соединить

Сэндвич с тунцом

- ☐ 8 кусочков ржаного хлеба
- ☐ 1 банка консервированного тунца (можно взять консервированного лосося)
- ☐ 1 огурец
- ☐ 2 ст.л. ложки йогурта
- ☐ ½ ч.л. пасты васаби
- ☐ 2 горсти рукколы
- ☐ Соль и перец



Шаг 1. Тунца вынуть из банки, размять вилкой, добавив немного сока.

Шаг 2. Огурец почистить и мелко-мелко нарезать, или же натереть на крупной терке.

Шаг 3. Смешать огурец и рыбу, добавить немного йогурта и васаби, чтобы получилась кремообразная начинка.

Шаг 4. Взять подсушенный хлеб, на 4 кусочка намазать пасту, положить сверху рукколу, накрыть оставшимися кусочками. Можно добавить огурцы и помидоры.

Классический горячий бутерброд



- ☐ Ломтик цельнозернового черного хлеба
- ☐ Нежирная куриная ветчина – 40 гр.
- ☐ Сыр «Ольтермани» 17% - 40 гр.
- ☐ Помидор 40 гр.
- ☐ Листовой салат 20 гр.

Ломтик черного хлеба следует зажарить в тостере или в духовом шкафу. Куриную ветчину и сыр порезать тонкими ломтиками, помидор – кружками. Не дожидаясь остывания хлеба положить на него продукты в следующем порядке – ветчина, помидор, салат, сыр. Поместить бутерброд в микроволновую печь на 1 минуту, чтобы сыр расплавился.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Презентацию подготовила учащиеся 12 гр
Баженова Юлия