5 ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Αρχοντούλα Μπακιρτζή
Κλινική Διαιτολόγος- Διατροφολόγος
Δελαπόρτα 3, 4ος Όροφος
23210 20717, 6937128779
www.abakirtzi.gr

ΓΛΥΚΑ ΣΝΑΚ

κατάλληλα και για νηστεία

- **2 φρυγανιές με 1 κ. γλ. μέλι**
- **50 γρ μαύρη σοκολάτα με 7-8 αμύγδαλα**
- **50 γρ χαλβά με ταχίνι, μέλι, κακάο, αμύγδαλα**
- **1-2 μπισκότα βρώμης με μέλι και μαύρη σοκολάτα**
- **Μους μαύρης σοκολάτας με 1 κ. σ. σταφιδάκια**
- **50 γρ παστέλι με μέλι, σουσάμι και αμύγδαλα**
- **Τρουφάκια με καρύδια, μέλι, ξύσμα πορτοκαλιού και σουσάμι**

ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ

κατάλληλα και για νηστεία

- **1 φέτα ψωμί ολικής με 1 κ. γλ. φυστικοβούτυρο**
- **1 φέτα ψωμί ολικής με 1 φέτα νηστίσιμο τυρί**
- **½ κουλούρι με σουσάμι**
- **2 κριτσίνια με σουσάμι ή ηλιόσπορους**
- **½ σταφιδόψωμο**
- **2 καροτάκια με 1-2 κ. γλ. χούμους**
- **1 μπάρα (περίπου 40-50 γρ) με αμύγδαλα, ταχίνι, μέλι, κακάο, βρώμη και σταφιδάκια**

ΜΑΛΑΚΑ COOKIES ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

88 θερμιδες ανά μερίδα

ΥΛΙΚΑ

- 2+1/4 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ. γλυκού baking soda
- 1/4 κ. γλυκού αλάτι
- 1 φλ. καστανή ζάχαρη
- 3/4 φλ. ζάχαρη
- 1/2 φλ. μαλακή μαργαρίνη
- 1 κ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
- Το ασπράδι από 2 μεγάλα αυγά
- 3/4 φλ. σταγόνες κουβερτούρας
- Μαγειρικό σπρέι
-

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

01 Προθερμένετε το φούρνο στους 175 βαθμούς.

02 Ανακατέψτε το αλεύρι με την baking soda και το αλάτι.

03 Σε ένα μίξερ χτυπήστε το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν.

04 Ρίξτε μέσα στο μίξερ τη βανίλια και το ασπράδι αυγού και συνέχισε να χτυπάς για ένα λεπτό.

05 Έπειτα, ρίξτε μέσα στο μίξερ το αλεύρι και τις σταγόνες κουβερτούρας

06 Πλάστε 48 μπισκότα και τοποθέτησέ τα σε ένα ταψί με λαδόκολλα. Ψήστε για 10 λεπτά.

Ελαφριά και δροσερή σαλάτα τόνου

Υλικά

- 2 κονσέρβες τόνο σε νερό
- 1/2 κούπας αρακά
- 4 πατάτες βραστές, κομμένες σε κύβους
- 4 αυγά βραστά
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι μ ε2% λιπαρά
- 1 κ.σ μαγιονέζα light
- Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

- Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά μαζί σε μία μεγάλη σαλατιέρα και τα αφήνουμε 2 ώρες στο ψυγείο πριν σερβίρουμε.

CLUB SANDWICH ΜΕ ΛΙΓΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Συνταγή για 4 μερίδες

Υλικά

- 12 φέτες ψωμί του τοστ ολικής άλεσης
- 4 κ.γ. μαγιονέζα με χαμηλά λιπαρά
- 2 ντομάτες κομμένες σε λεπτές φέτες
- 4 φυλλαράκια μαρούλι
- 2 Φιλέτα κοτόπουλο βραστό
- 4 φέτες τυρί χαμηλό σε λιπαρά
- 4 αγγουράκια κομμένα σε στικ
- 4 καροτάκια κομμένα σε στικ
-

Εκτέλεση

1. Αλείψτε τις φέτες με το ψωμί με 1 κ.σ. μαγιονέζα ανά πιάτο. Υπολογίστε τρεις φέτες ψωμί ανά πιάτο
2. Απλώστε 1 φύλλο μαρούλι και από πάνω ένα κομμάτι βραστό κοτόπουλο (Μοιράστε τα δύο φιλέτα σε τέσσερα κομμάτια)
3. Σκεπάστε με μια φέτα ψωμί και από πάνω μια ροδέλα ντομάτας και το τυρί
4. Σκεπάστε με την τελευταία φέτα ψωμί, περάστε 4 οδοντογλυφίδες σε κάθε πλευρά του και κόψτε στα 4 χιαστί
5. Σερβίρετε με αγγουράκια και καροτάκια ελαφρώς αλατισμένα και με λίγο βαλσάμικο ξίδι.