

4 Ιουνίου 2016

## 8 τρόποι να φάτε κεράσια αλλιώς

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Βρίσκονται στην εποχή τους, αποτελούν ιδανικό σνακ, είναι δροσερά, γεμάτα

θρεπτικά συστατικά και μπορούν να καταναλωθούν με διάφορους τρόπους, πέραν του κλασικού, προκειμένου να μπουν περισσότερο στη διατροφή μας.

Οι λόγοι να φάμε κεράσια είναι πολλοί. Έχουν αντιφλεγμονώδη δράση, μας παρέχουν κάλιο και μαγνήσιο, είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, κάνοντας καλό στην όραση, και C που τονώνει το ανοσοποιητικό, βοηθούν την πέψη, είναι αντιοξειδωτικά και όλα αυτά με μόλις 50 θερμίδες ανά φλιτζάνι.

Ας δούμε, όμως, εκτός από τους λόγους και τους τρόπους που μπορούμε να τα φάμε και να τα απολαύσουμε ταυτόχρονα.

- Προσθέστε τα στη βρώμη που τρώτε κάθε πρωί, είτε φρέσκα, είτε αποξηραμένα.
- Φτιάξτε ένα γλυκό σνακ με κεράσια που θα έχετε προηγουμένως φυλάξει στην κατάψυξη. Αφού τα ξεπαγώσετε, προσθέστε τους λίγο εκχύλισμα αμυγδάλου, ρικότα, λίγο μέλι και τρίμματα από κράκερ.
- Σιγοβράστε τα, προσθέστε τους μπαλσάμικο και σερβίρετέ τα με φέτες ροδάκινου.

Τα έχετε δοκιμάσει με πουτίγκα ρυζιού;

- Συνδυάστε τα με μια πουτίγκα ρυζιού, για να της δώσετε έξτρα γεύση.
- Προσθέστε τα στα smoothies σας. Κάντε κλικ [εδώ](#) για να πάρετε ιδέες για υγιεινά smoothies.
- Χρησιμοποιήστε τον πολτό τους στη σάλτσα σας.
- Κόψτε τα κομματάκια και προσθέστε τα στις μπάρες ενέργειας. Κάντε κλικ [εδώ](#) για να δείτε πώς να τις φτιάξετε μόνοι σας.
- Λιώστε λίγη κουβερτούρα ή σοκολάτα υγείας και αφού τους βγάλετε το κουκούτσι και τα κόψετε στα 2, περιχύστε τη πάνω τους.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)