

30 Αυγούστου 2017

5 detox και light σαλάτες για το καλοκαίρι

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





Τι καλύτερο λοιπόν από μία φρέσκια αντιοξειδωτική σαλάτα που όχι μόνο θα σε δροσίσει, αλλά θα σε βοηθήσει να απαλλαγείς και πιο γρήγορα από το πρήξιμο.

Caprese: Κόψε τη ντομάτα σε λεπτές φέτες και στρώσε από πάνω μία μικρή κουταλιά πέστο. Ολοκλήρωσε με μία λεπτή φέτα μοτσαρέλα και λίγες σταγόνες κρέμα βαλσάμικο.

Σαλάτα με σπανάκι και φράουλες: Πλύνε καλά τα φύλλα από το σπανάκι και βάλ'τα σε ένα μπολ μαζί με μερικές φράουλες και καρύδια. Φτιάξε ένα γρήγορο dressing με ελαιόλαδο, ξύδι και μέλι για να περιχύσεις τη σαλάτα.

Φρουτοσαλάτα: Βάλε σε ένα μπολ κομμένα σε κομμάτια φρέσκα φρούτα, όπως φράουλες, μπανάνα, βατόμουρα και σταφύλια και σέρβιρε με λίγο dressing μελιού και λεμονιού.

Σαλάτα με γιαούρτι: Κόψε σε μικρά κυβάκια ντομάτα, αγγούρι και πιπεριά μαζί με λίγο φρέσκο ψιλοκομμένο τζίντζερ. Πρόσθεσε ένα κεσεδάκι γιαούρτι μαζί με μερικά φύλλα ψιλοκομμένο κόλιανδρο και 1 πρέζα πιπέρι και ανακάτεψε καλά.

Πατατοσαλάτα: Βράσε τις πατάτες μέχρι να μαλακώσουν και άφησε τις να κρυώσουν. Μετά ψιλόκοψε φρέσκο κρεμμυδάκι και πρόσθεσε χυμό λεμονιού μαζί με αλάτι και πιπέρι. Τέλος ρίξε 2 κουταλιές μαγιονέζα και ανακάτεψε καλά.

Πηγή: myfit.gr