

FIT IMPREZKA



***9 szybkich
przepisów***

Anna Szwangruber

SPIS TREŚCI:

Wstęp	3
Nachosy z domowym guacamole	5
Warzywka z sosami	7
Ekspresowa sałatka z domowym winegretem	9
Kanapeczki z wege-smalcem	11
Kolorowe koreczki	13
Łososiowe roladki pełnoziarniste	15
Owocowe szaszłyki	17
Fit języki	19
Zielony drink	21
Zakończenie	23





Czy ze słowem impreza kojarzy Ci się obżarstwo niezdrowym jedzeniem albo co gorsza kac? Znasz ten ból, kiedy Ty walczysz o swoje zdrowie bądź figurę będąc na diecie, a na horyzoncie pojawia się domówka i związane z nią obawy o to, że znowu wszystko pójdzie na marne?

WCALE NIE MUSI TAK TO WYGLĄDAĆ!!!

Chciałam Ci przedstawić moje pomysły na alternatywne i zdrowsze przekąski, które sprawdzą się idealnie na każdej domówce, a do tego pięknie wyglądają i naprawdę pysznie smakują. Nie jestem też przeciwniczką tych mniej zdrowych smakołyków – wszystko jest dla ludzi. Jednak zawsze warto przemyśleć też coś zdrowszego. Jeżeli wybierasz się do znajomych i każdy przynosi coś od siebie, a Ty dbasz o zdrową dietę, to tu na pewno znajdziesz świetne propozycje dla siebie! 😊

A kim ja w ogóle jestem? Zwykła Ania, potrójna mama. Dążę do zdrowia dla siebie i swojej rodziny. Szukam, czytam, testuję. I tu chcę się swoją wiedzą i doświadczeniem trochę z Tobą podzielić. Zapraszam do swoich kanałów w sieci, aby wspólnie przeżywać tę przygodę jaką jest życie. Nie tylko na płaszczyźnie żywieniowej. 😊



AniaKulinarna



ania_szwangruber



Zapraszam serdecznie na mój kanał na YouTube. Znajdziesz tam duuużo więcej przepisów i nie tylko. Dzielę się też naszą codziennością, rodzinnymi wyjazdami, przeróżnymi patentami. Na pewno też, nieraz się wspólnie pośmiejemy.

Nazwa kanału: Anna Szwangruber



Jeżeli masz ochotę coś do mnie napisać, zapytać o coś lub coś podpowiedzieć, śmiało!



anna.szwangruber@gmail.com

NACHOSY Z DOMOWYM GUACAMOLE

Chipsy są chyba pierwszą przekąską, która przychodzi nam do głowy, gdy tylko pomyślimy o imprezie. Zamiast tych klasycznych smażonych, polecam nachosy. A do tego domowe guacamole, które ekspresowo zrobisz sam w domu. Jest pyszne, a jego główny składnik to niesamowicie zdrowy owoc – awokado!



SKŁADNIKI:

- 1 dojrzałe awokado Haass
- sok z połowy cytryny lub limonki (lub mniej jeśli nie lubicie kwaśnego smaku)
- pół pomidora lub kilka (2-3) pomidorków koktajlowych
- 1/4 czerwonej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- świeża kolendra/natka pietruszki (opcjonalnie)
- 1 opakowanie nachosów

WYKONANIE:

1. Awokado przekrawamy wzdłuż na pół, wyciągamy pestkę i z pomocą łyżki przekładamy do miseczki. Rozgniatamy na papkę za pomocą widelca (nie musi być dokładnie).
2. Pomidora i cebulę drobno kroimy. Pomidora możemy sparzyć i obrać, ale nie jest to konieczne. Dodajemy do awokado.
3. Czosnek przeciskamy przez praskę lub ścieramy na tarce.
4. Kolendrę/natkę siekamy. Możemy śmiało pominąć jeżeli nie mamy, albo nie lubimy 😊.
5. Wszystkie składniki łączymy, polewamy oliwą oraz sokiem z cytryny/limonki, doprawiamy solą i pieprzem. Dokładnie mieszamy.

Przepis na guacamole możecie również zobaczyć w jednym z moich filmów:

