

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## 5 ricette di junk food in versione sana e nutriente

Buone notizie per i gourmet: ci sono ricette che possono essere apprezzate e consumate senza troppi sensi di colpa, se riprodotte in versione "healthy". Tutto sta nello scegliere gli ingredienti giusti, con meno grassi o calorie vuote e più ricchi di sostanze nutritive. Ecco **come realizzare cinque ricette buone per il palato e la salute!**

**Hot dog vegano** L'alternativa "sana" è con **salsiccia di tofu o di soia alle erbe**, facilmente reperibile nei negozi di alimenti bio. Il ketchup? **Fatto in casa, a base di carote**. Ti assicurerai una buona dose di beta-carotene + proteine vegetali per nutrire i muscoli senza appesantire lo stomaco. In più, potrai aggiungere **condimenti ricchi di probiotici** che contribuiscono al riequilibrio della flora batterica intestinale. Procedi così: affetta un panino in lunghezza. Cuoco senza grassi la salsiccia di tofu. Metti la salsiccia nel pane, condisci con il ketchup di carote fatto in casa e cospargi con condimenti tipo **sottaceti, cetriolini, cipolline...**

**Patatine di verdure** Pazza per le **patatine fritte**? Sostituiscile con delle **chips vegetali!** Super semplici da preparare, non richiedono olio (indigesto, privo di sostanze nutritive, molto grasso), né friggitrice. Preparale così: preriscalda il forno a 200°. Affetta a mandolino **rape, carote, pastinaca, patate dolci...** Le **carote** contengono **beta-carotene**, ma la **patata dolce** ne contiene in assoluto di più. La **rapa** è ricca di **potassio, calcio e vitamina C**, mentre la **pastinaca** apporta anche **vitamina K e magnesio**. Disponi le fettine su un foglio di carta da forno, aggiungi un po' di sale e, se necessario, una spruzzatina di olio di cocco. Lascia cuocere in forno per 20-25 minuti.

**Sandwich-panino al pollo** Carne magra e verdure crude per uno spuntino che trasforma un sandwich asciutto e abbastanza povero di nutrienti in un panino gustoso e ad alto tasso di energia. Preparalo così: rivesti l'interno di un panino formato baguette con **olio d'oliva al sesamo**. Fai marinare un **petto di pollo** in una **salsina a base di soia, limone e sesamo** per 10 minuti, quindi griglialo in padella. Grattugia una **carota** e aggiungi il **succo di mezza arancia e semi di papavero**. Taglia **qualche fettina di cetriolo**. Disponi infine il pollo grigliato, le carote grattugiate e le fettine di cetriolo sul pane, spolverando il tutto di **coriandolo fresco**. Il pollo apporterà una buona dose di proteine ??magre, con le carote farai il pieno di beta-carotene, il coriandolo agirà da antiossidante mentre il cetriolo, infine, rinfrescherà il corpo grazie al suo 95% di acqua.

**Hamburger vegetale** Sostituisci con un **hamburger di barbabietola e quinoa** e **salsa di avocado** il classico panino a base di hamburger di manzo (difficile da digerire e fonte di tossine) e fettina di formaggio (è più ricca di grassi che di calcio e rallenta la digestione). Per prepararlo occorrono: un **panino rotondo integrale**, un **hamburger di barbabietola e quinoa** e **salsa di avocado**. La quinoa fornisce una buona dose di **proteine verdi** (più digeribili di quelle animali), la **barbabietola assicura il pieno di antiossidanti** e l'**avocado apporta buoni acidi grassi**. Grattugia una barbabietola, condiscila con succo di limone e mettila da parte. In una padella fai rosolare una cipolla frita tritata finemente. A parte fai cuocere due cucchiai di quinoa. Una volta pronta, aggiungi la quinoa e la barbabietola alla cipolla e amalgama bene il tutto formando infine un hamburger. In contemporanea, schiaccia mezzo avocado con una forchetta, aggiungi semi di sesamo e un po' di succo di limone. Stendi la salsa sul pane e aggiungi l'hamburger vegetariano.

**Fish & Chips versione light** Primo: **cuocere il pesce e le patate affettate al forno** anziché nella friggitrice. Secondo: usare una **panatura a base di quinoa** anziché di farina bianca raffinata. Preparalo così: frulla **6 crackers alla quinoa**. **Taglia il pesce a fettine ricavando 8 bastoncini** (oppure acquistalo già porzionato). Immergi i bastoncini in due tuorli d'uovo sbattuti, poi nella panatura a base di quinoa e, infine, dai una spruzzata di olio vegetale. Passali per 5 minuti in forno a 250° e, una volta pronti, cospargi di succo di limone. Avrai un **buon mix di proteine ??vegetali e proteine ??magre**, attraverso il duo quinoa-pesce, Omega 3 e 6 grazie all'olio vegetale e vitamina C con il limone.

L'articolo [5 ricette di junk food in versione sana e nutriente](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).