

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Voglia di hot dog? Il più sano è vegano! Preparalo così

L'alternativa "sana" al classico hot dog 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...**

L'articolo [Voglia di hot dog? Il più sano è vegano! Preparalo così](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).