Sałatki do 500 kcal – 5 powodów, dla których warto je jeść!

**Zdarza ci się, że po zjedzeniu posiłku zamiast przypływu energii czujesz spadek mocy i ciężkość w brzuchu? A może masz dość szybkich przekąsek, które nie do końca są zdrowe, ale nie masz pomysłu na alternatywę? Czas na zmiany! Sałatki do 500 kcal to idealne rozwiązanie dla osób, które cenią sobie zdrowe, smaczne jedzenie, jak również tych dbających o linię. Są bardzo łatwe w przygotowaniu, można je zabrać jako lunch do pracy, zjeść na kolację lub zamiast innego posiłku. Co najważniejsze, są pełnowartościowe i dostarczą wszystkich niezbędnych składników!**

Zgodnie z założeniami talerza zdrowego żywienia – koncepcją opracowaną przez ekspertów z tej dziedziny – rekomenduje się, aby połowę naszego talerza zawsze stanowiły warzywa i owoce. Inne zalecenia mówią, że należy spożywać co najmniej pięć porcji różnorodnych warzyw i owoców każdego dnia. Jak widać to warzywa i (w mniejszej części) owoce powinny być podstawą naszej diety, a nie dodatkiem. Nie zawsze jednak mamy pomysł na to jak włączyć je do naszego menu. Aby ułatwić to zadanie, przygotowaliśmy 5 przepisów na pyszne, zdrowe i kolorowe sałatki do 500 kcal. Dostarczą niezbędnych składników, pozytywnie wpłyną na samopoczucie i pomogą utrzymać wagę. Latem dodatkowo sprawdzą się idealne zamiast ciepłego dania obiadowego.

Lekka sałatka jako pełnowartościowy posiłek? To możliwe!

Sałatki do 500 kcal mają wiele zalet. Jedną z nich jest to, że nie ma sztywnych przepisów – można je dowolnie modyfikować, albo wykorzystać to, co ma się w lodówce i połączyć różne składniki w zależności od upodobań czy wykorzystać akurat dostępne na rynku warzywa i owoce. Kluczowe są odpowiednie proporcje dodatków: białka, węglowodanów i tłuszczu. Podstawę sałatki zawsze powinny stanowić różnokolorowe warzywa, do nich powinniśmy dodać białko w postaci mięsa, ryb, jajek, sera lub tofu. Następnie węglowodany złożone, np. ciemne pieczywo na zakwasie, kasza, ryż lub makaron. Na koniec - zdrowe tłuszcze czyli oliwa z oliwek, orzechy, nasiona. Warto pamiętać również o dodatku produktów określanych mianem superfoods,  np. komosa ryżowa, nasiona chia i przeciwzapalne przyprawy jak kurkuma, imbir czy ostra papryczka.

– Posiłek musi zawierać odpowiednie proporcje makroskładników, czyli białka, węglowodanów i tłuszczu. Każdy z nich odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia, a odpowiednie ich proporcje obniżą ładunek glikemiczny dania – podkreśla dietetyczka, Aneta Korzeniecka. Białka są budulcem tkanek, takich jak mięśnie, skóra, kości i narządy wewnętrzne. W pełnowartościowym posiłku, jakim może być również sałatka, powinny stanowić ok. ¼ talerza (ok 100/200 g). Węglowodany złożone, będące głównym źródłem energii oraz błonnika pokarmowego, powinny również stanowić objętościowo około ¼ naszego talerza. Równie ważnym składnikiem każdego dania są zdrowe tłuszcze. Niektórzy się ich boją, tymczasem są one niezbędne m. in. do wchłaniania niektórych witamin, jak A, D, E i K, które są rozpuszczalne tylko w tłuszczach. Dlatego do każdej sałatki należy dodać 1 łyżkę dobrej jakości oliwy oraz garść różnorodnych orzechów i pestek. Poniżej pierwszy przepis na lekka sałatkę od szefa kuchni marki House of Asia, stworzony we współpracy z dietetyczką.

**Tajska sałatka z indykiem i makaronem z fasolki mung**

Ilość porcji: 1

Czas przygotowania: 30 minut

Poziom ostrości: 2

Wartość energetyczna: 490 kcal

Makroskładniki:

Tłuszcz: 23g

Węglowodany: 45g

Błonnik: 6g

Białko: 27g

**Składniki**:

20 g **Bezglutenowego makaronu Vermicelli z fasoli Mung House of Asia**

100 g mielonego mięsa z indyka

**Marynata:**

1 łyżka **Sosu sojowego House of Asia**

1/2 łyżki **Sosu ostrygowego House of Asia**

Garść jarmużu

¼ czerwonej cebuli pokrojonej w piórka

2 łodygi selera naciowego pokrojonego w małe kawałki

5 pomidorków cherry przekrojonych na pół

1 łyżka posiekanej dymki

1 łyżka posiekanej kolendry

¼ dużej papryczki chili pokrojonej w plasterki

1 łyżka orzeszków ziemnych wcześniej uprażonych

**Sos:**

1 łyżka **Bezglutenowego sosu rybnego House of Asia**

1 łyżka oliwy z oliwek

1 łyżka soku z limonki

1 łyżka posiekanej kolendry

1/2 łyżki miodu

**Sposób przygotowania**:

1. Makaron przygotuj według przepisu na opakowaniu, następnie przelej zimną wodą i potnij na mniejsze kawałki.
2. W misce wymieszaj ze sobą składniki marynaty i przełóż do niej indyka (najlepiej zrobić to dzień wcześniej). Następnie mięso wrzuć do wrzącej wody, gotuj przez 5 minut, odlej i przełóż do miski.
3. Jarmuż obierz z łodyg, blanszuj we wrzącej wodzie przez 3 minuty, następnie przełóż do miski z wodą i lodem. Potem przełóż na ręcznik papierowy i dobrze odcedź z nadmiaru wody.
4. Przygotuj sos mieszając ze sobą wszystkie składniki.
5. Pomidorki, cebulę i selera przełóż do miski z mięsem dodaj wcześniej przygotowany sos, jarmuż, orzeszki i dobrze wymieszaj, na koniec posyp dymką i kolendrą.

Bądź fit

Sałatki to świetny wybór, kiedy chcemy zrezygnować z ciężkich i kalorycznych dań. Dlaczego? Po pierwsze, przygotowanie sałatki to kwestia kilku minut. Wystarczy, że wrzucimy do miski ulubione warzywa i owoce, dodamy sos i gotowe. Po drugie, sałatki są sycące i dają dużo energii, mimo niskiej kaloryczności. Co to oznacza? Możemy zjeść dużą porcję sałatki, nie martwiąc się o ilość kalorii! Warto zwrócić jednak uwagę, żeby nie przesadzać z wysokokalorycznymi dodatkami jak tłuszcz czy orzechy.

Jak wcześniej wspomniano, aby sałatka stała się pełnowartościowym daniem, powinna zawierać m.in. złożone węglowodany. – Na uwagę zasługuje zwłaszcza quinoa, czyli komosa ryżowa, bogata w składniki odżywcze takie jak białko, błonnik, żelazo, magnez, fosfor, cynk, witaminy z grupy B (w tym kwas foliowy) i antyoksydanty. – wylicza dietetyczka Aneta Korzeniecka. – Komosa ryżowa zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, co oznacza, że jest pełnowartościowym źródłem białka roślinnego. Dla wegetarian i wegan może stanowić więc ważne uzupełnienie białka w diecie. Jest również bezglutenowa, co czyni ją odpowiednią dla osób nietolerujących glutenu. – dodaje. A przepis na sałatkę z komosą ryżową w roli głównej znajdziecie poniżej.

Sałatka z komosą ryżową

Czas 30 min

Poziom ostrości: 2

Wartość energetyczna: 500 kcal

Makroskładniki:

Tłuszcz: 28 g

Węglowodany: 50 g

Białko: 15 g

Błonnik: 8 g

**Składniki:**

25 g **Quinoi komosy ryżowej mieszanej QF Quality Food** ugotowanej na sypko

1/4 puszki **Czarnej fasoli Casa de Mexico**

1/2 grejpfruta obranego i pokrojonego w cząstki

1/2 awokado obranego i pokrojonego w kostkę

2 łyżki soku z limonki

1 łyżka orzeszków nerkowca

4 pomidorki cherry

1 łyżka oliwy z oliwek

Garść roszponki

Kilka listków kolendry

Sól i pieprz do smaku

**Sposób przygotowania:**

1. Ugotowaną i wystudzoną kaszę dopraw solą i pieprzem, przełóż do miski.
2. Następnie dodaj fasolę, roszponkę, awokado, grejpfruta oraz pomidory i całość wymieszaj.
3. Orzechy nerkowca upraż na suchej patelni, wystudzić i również dodaj do sałatki. Całość skrop sokiem z limonki i oliwą z oliwek.

Korzystaj z mocy sezonowych warzyw i owoców

Dla zachowania zdrowia, właściwej mikrobioty jelitowej, odporności, dobrego samopoczucia i stabilnego poziomu glukozy, powinniśmy spożywać tygodniowo ok. 40 – 50 różnych produktów roślinnych. Warto wiedzieć, że najwięcej składników odżywczych i witamin zawierają sezonowe owoce i warzywa. Produkty te są przy tym często tańsze i łatwiej dostępne.

Dodatkowo, sezonowe warzywa i owoce charakteryzują się wyjątkowym, pełnym smakiem i aromatem, przez co zaspokajają apetyt na słodkie przekąski. Dojrzewając naturalnie i w odpowiednim czasie, są także pozbawione pestycydów. Warto dodawać je do każdej sałatki i cieszyć się ich dobroczynnymi właściwościami. Oto kolejna propozycja na sałatkę do 500 kcal.

Sałatka z kurczakiem i sezonowymi owocami

Ilość porcji: 1

Czas: 50 minut

Poziom ostrości: 0

Wartość energetyczna: 490 kcal

Makroskładniki:

Tłuszcz: 30 g

Węglowodany: 29g

Białko: 32g

**Składniki:**

100 g piersi z kurczaka

50 g szpinaku baby

50 g rukoli

15 g borówek

15 g malin

1/2 czerwonej cebuli pokrojonej w piórka

1 łyżka pokrojonych orzechów nerkowca

**Marynata do mięsa:**

1 łyżka **Sosu sojowego House of Asia**

1 łyżka **Sosu ostrygowego House of Asia**

**Sos:**

1 łyżka pasty **Tahini QF Quality Food**

1 łyżka soku z limonki

1 łyżeczka miodu

2 łyżki oliwy z oliwek

**Sposób przygotowania:**

1. Pierś z kurczaka zamarynuj, następnie grilluj lub podsmaż na rumiany kolor.
2. Przygotuj sos mieszając ze sobą wszystkie składniki, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. W dużej misce wymieszaj rukolę, szpinak, cebulę, dolej sos, pokrojoną pierś z kurczaka i przełóż na talerz, obsyp malinami, borówkami oraz orzechami.

Pożegnaj się z nudą na talerzu

Jeśli chodzi o sałatki, warto kierować się zasadą: im bardziej kolorowo, tym lepiej. Stawiając na różnorodność składników mamy pewność, że dostarczymy sobie ważnych składników z każdej grupy kolorystycznej. Z drugiej bowiem strony, jedzenie nawet najzdrowszej sałatki, ale codziennie takiej samej, w konsekwencji nie przysłuży się naszemu zdrowiu.

Biorąc to pod uwagę, sałatki mogą się stać naszym największym sprzymierzeńcem w walce z nudą na talerzu. Pozwalają się otworzyć na kreatywne połączenia smakowe i cieszyć się różnorodnością diety. Sałatki to okazja do odkrycia prawdziwego bogactwa kulinarnych aromatów, kształtów i konsystencji. Wszystko zależy od naszej wyobraźni i zastosowanych składników. Sprawdźcie przepis na sałatkę w wersji egzotycznej, z mango i krewetkami.

Sałatka z mango i krewetkami

Ilość porcji: 1

Czas: 20 minut

Poziom ostrości: 2

Wartość energetyczna: 462 kcal

Makroskładniki:

Białko: 26 g

Tłuszcz: 20 g

Węglowodany: 45 g

**Składniki:**

1 łyżka pokrojonego **Młodego imbiru do sushi różowego House of Asia**

1/2 czerwonej cebuli pokrojonej w piórka

4 pomidorki cherry

2 łodygi selera naciowego pokrojonego w zapałki

1 sałata rzymska baby

6 oczyszczonych krewetek 16/20

1 łyżka pokrojonej kolendry

5 g mielonych orzeszków ziemnych

1/2 średnio dojrzałego mango pokrojonego w grubsze zapałki

**Sos:**

2 łyżki **Pulpy z mango Alphonso QF Quality Food**

2 łyżki soku z **Młodego imbiru do sushi różowego House of Asia**

1 łyżeczka **Musztardy oryginalnej dijon Maille**

1 łyżki oliwy z oliwek

**Sposób przygotowania:**

1. Przygotuj sos: wymieszaj dokładnie wszystkie jego składniki.
2. Krewetki zblanszuj we wrzącej wodzie przez 2 minuty, a następnie zahartuj w wodzie z lodem.
3. W dużej misce wymieszaj mango, cebulę, seler naciowy, pomidorki, imbir marynowany oraz kolendrę, następnie dodaj orzeszki i delikatnie wymieszaj całość z krewetkami i wcześniej przygotowanym sosem. Gotową sałatkę ułóż na liściach sałaty.

Jedz, jak chcesz i kiedy chcesz

Sałatki jeszcze do niedawna funkcjonowały najczęściej jako dodatek – np. do obiadu. Tymczasem mogą z powodzeniem stanowić samodzielne danie. Są też idealnym rozwiązaniem na lunch lub obiad w biurze dla wszystkich tych, którzy chcą jeść smacznie i zdrowo. Wystarczy w domu ugotować ryż, quinoę lub inne składniki i dodać ulubione warzywa oraz mięso lub orzechy. Dressing warto przechowywać w osobnym pojemniku i dodać do sałatki na ok. 15 minut przed spożyciem. Jak go przygotować?

– Wystarczy mieć dobrą bazę, którą możemy następnie wykorzystać, tworząc rozmaite kompozycje. – podpowiada  szef kuchni House of Asia. – Składnikami podstawowego sosu są oliwa, sok z cytryny i zioła. – zdradza. Do tak przygotowanego bazowego dressingu, przechowywanego w lodówce, codziennie możesz dodawać inny składnik, aby nieco urozmaicić smak sałatki, np. pulpę z mango, sos ostrygowy, sos śliwkowy, mleczko kokosowe lub jogurt. Jeśli masz ochotę na coś bardziej egzotycznego, spróbuj sałatki w formie spring rollsów, której poręczna forma czyni ją idealną przekąską do biura, na spotkanie w gronie rodziny czy znajomych lub piknik.

Spring Rolls z tofu i warzywami

Ilość porcji: 1

Czas: 10

Poziom ostrości: 0

Wartość energetyczna: kcal 500

Makroskładniki:

Tłuszcz: 24g

Węglowodany: 50g

Błonnik: 7g

Białko: 23g

**Składniki:**

6 arkuszy **Papieru tapiokowego do sajgonek House of Asia**

1 łyżki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**

3 łyżki **Sosu satay Ros Thai Thai**

150 g tofu

6 małych liści sałaty (np. lodowej)

1/2 czerwonej cebuli pokrojonej w cienkie piórka

1/2 marchewki pokrojonej w cienkie słupki

1/2 małej czerwonej papryki pokrojonej w słupki

1/2 ogórka pokrojonego w słupki

Kilka łyżek poszatkowanej czerwonej kapusty

1 ½ łyżki oliwy z oliwek

Kilka gałązek kolendry

**Sposób przygotowania:**

1. Zamarynuj cebulę w sosie sojowym.
2. Tofu pokrój na plastry i usmaż na oliwie, na złocisty kolor.
3. Na papierze tapiokowym układaj kolejno: sałatę, tofu, marchew, kapustę, ogórka, paprykę, cebulę i kolendrę.
4. Zwiń w cienki krokiet, czyli w rulon o szczelnie zamkniętych na brzegach.
5. Gotowe spring rollsy podawaj z sosem orzechowym satay.