Sycące przystawki

Gdy wracamy do domu późnym popołudniem i znów wychodzimy, żeby poćwiczyć lub zająć się czymś, co opóźni nasz wieczorny posiłek, potrzebujemy sycącej przekąski, która starczy na kilka godzin.

Oto kilka propozycji:
• Chlebek pitta opieczony i napełniony hummusem oraz startą marchewką lub pokrojonym drobno pomidorem.
• Połówka małej ciabatty, opieczona i posmarowana pesto, z awokado i pomidorem.
• Kromka pełnoziarnistego tostu posmarowana masłem orzechowym lub niskotłuszczowym serkiem.
• Dwa ciastka owsiane z ricottą lub twarogiem.
• Hummus z marchewką, selerem lub ogórkiem pokrojonymi w słupki lub surowymi różyczkami kalafiora.
• Jogurt pitny z bananem (idealna przekąska przed wysiłkiem fizycznym) zawiera lekkostrawne węglowodany, białko oraz wapń i potas.
• Połówka awokado z odrobiną oliwy z oliwek, octu balsamicznego i czarnego pieprzu.

Fot. Shutterstock