

Решаете какой салат приготовить? Обратите внимание на состав «диетического салата».

У многих хозяек перед новым годом основным вопросом является подбор праздничных блюд. Конечно же в любом праздничном меню присутствуют салаты.. Разнообразие рецептов позволяет сделать праздничный стол вкусным и нарядным. Подскажем, как сделать салат более полезным.

- Если в салате присутствуют жареные мясные компоненты, скорее всего в нем будет слишком много соли и добавленный сахар. Попробуйте заменить такие ингредиенты на тофу, приготовленный на пару, отварную курицу или креветки.
- Хрустящая лапша, кусочки чипсов, сухарики, особенно промышленного производства – значительно повышают калорийность салата и содержание в нем соли. Для приятного хруста и разнообразия вкуса можно добавить миндаль, кунжут или фисташки.
- Жирные заправки – основной источник калорий: в 1 столовой ложке сметаны содержится от 23 ккал (10%) до 58 ккал (30%); майонеза – 106 ккал, растительного масла – 153 ккал. Для снижения калорийности пользуйтесь для заправки соком лимона, йогуртом 1% (7 ккал), соусом из сливок (10%) с зеленью или огурцом (20 ккал).
- «Легкие» заправки действительно содержат меньше жиров, но слишком много соли и сахара, чтобы считаться полезными.
- Помните, что даже диетический продукт, при неумеренном употреблении, может привести к набору веса. Не готовьте салаты в большом количестве, 1-2 столовых ложек на порцию вполне достаточно, чтобы удивить гостей новым рецептом, попробовать другие блюда и избежать переедания.

