

Топ-5 вариантов диетической начинки для блинов.

Если смотреть с точки зрения диетологии, блины не самый полезный продукт. Белая мука, сахар, обжаривание в масле превращают тонкий блинчик в углеводно-жировую бомбу. А если добавить еще шоколадной или арахисовой пасты, варенья или заварного крема на манер французских крепов, то за одно чаепитие можно легко набрать суточный минимум калорий.

Снизить калорийность блинов поможет правильная начинка. Представляем пять вариантов, которые вполне вписываются в каноны здорового питания:

Мясная начинка. Используйте постные части филе говядины, курицы или индейки. Попробуйте обойтись без обжарки на масле – лучше запеките или отварите мясо. Добавьте горсть петрушки, зеленого лука и молотого перца. Финальный аккорд – при подаче замените сметану на греческий йогурт и добавьте к блинам порцию свежих овощей. Получится отличный, здоровый прием пищи с достаточным количеством белка, клетчатки и углеводов.

Сырная начинка. Брынза – отличный вариант для наполнения блинов. Выбирайте нежирный рассольный продукт – при небольшой калорийности он содержит много белка. А еще это источник кальция и фосфора. Добавьте в брынзу пару ложек йогурта, немного сладкого перца и побольше зелени (петрушку, зеленый лук, базилик). Если любите поострее, можно добавить и чили.

Сладкая начинка. Попробуем заменить варенье на свежий домашний джем, в котором будет минимум сахара. Для приготовления возьмите пакет любимых замороженных ягод, например, клубнику или малину, поместите в кастрюлю, налейте в емкость пару ложек воды, выдавите сок апельсина и добавьте ваниль. Доведите смесь до кипения, поварите несколько минут – ароматная и некалорийная добавка к блинам готова.

Фруктовая начинка. Любите яблоки? Обычно начинку из этих фруктов подвергают долгому тушению с добавлением сахара и сливочного масла. Но не в нашем случае. Мелко порежем яблоко, добавим щепотку корицы, апельсиновый сок или немного воды. Заменим белый сахар на изюм – так можно добавить не только сладости, но и полезного калия для сердца. И не стоит долго варить, лишь припустите яблоки несколько минут.

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна