

TRUCS ET ASTUCES NUTRITIONNELS

COLLATIONS SANTÉ

Fatigué de grignoter des légumes découpés avec de la trempette, du fromage et des craquelins, des fruits et du yogourt? Nous sommes certains que vos papilles vous applaudissent pour ces collations rapides et saines!



Noix et graines épicées

Collation idéale, les noix et les graines sont riches en graisses et en fibres qui sont bénéfiques pour le cœur. Faites attention à la taille des portions, car elles sont également riches en calories!

Ingrédients

3 tasses de noix entières (les amandes et les noix sont vos meilleures options)
¼ de tasse de graines de lin, quinoa, et tournesol, chacun
2 blancs d'œufs
2 c. à soupe de miel
1½ c. à thé du gros sel
¼ c. à thé de cayenne, de cumin, de cannelle, chacun

Instructions

1. Mélanger les noix et les graines dans un bol.
2. Dans un deuxième bol, battre ensemble les ingrédients restants.
3. Bien mélanger les noix et les graines avec le mélange liquide.
4. Répartir en une couche sur une plaque de cuisson. Cuire au four à 325 °F jusqu'à ce qu'il soit sec, en remuant de temps en temps (30 minutes).
5. Retirer de la plaque pendant le refroidissement pour éviter qu'ils ne collent.
6. Diviser en 16 portions et conserver dans un récipient hermétique.

Chaque portion contient 178 calories



La salsa guacamole avec des croustilles de pita

L'avocat est chargé de gras monoinsaturés qui sont bénéfiques pour le cœur. Jetez un coup d'œil aux conseils pour vous faire gagner du temps à la fin de la recette.

Ingrédients

1 c. à soupe de salsa fraîche
1½ c. à soupe de guacamole
10 croustilles de pita de grains entiers

Instructions

1. Dans un bol, ajouter la salsa et le guacamole et remuer pour combiner.
2. À consommer avec des croustilles de pita!

Conseils :

- Le guacamole fait maison est préférable, mais vous pouvez en utiliser des produits préparés.
- Ça presse? Remplacer le guacamole par la moitié d'un avocat dans la salsa et remuer.

Donne 1 portion de 136 calories.



Tomates et fromage de chèvre

Les tomates sont une excellente source de vitamines C et K, de potassium et de folate. Ils sont la principale source alimentaire de lycopène, un antioxydant.

Ingrédients

5 tomates cerises
2 c. à soupe de fromage de chèvre frais
2 c. à soupe d'herbes hachées (la ciboulette, le basilic ou le persil sont excellents)

Instructions

1. Couper chaque tomate en deux.
2. Diviser le fromage de chèvre en parts égales et le répartir sur chaque moitié de tomate.
3. Saupoudrer d'herbes.

Donne 1 portion de 98 calories.



Références : cookinglight.com, wholeliving.com