Chipsy - zdravé varianty

Vloženo: 28.07.2016 Autor: Katka

Chipsy - zdravá varianta

Kdo by nemiloval bramborové chipsy, do kterých se s chutí zakousneme. Zalovíme v sáčku, dáme voňavou křupavou brambůrku do úst a užíváme si to báječné chroupání. Ať už koukáme na napínavý film, sportovní utkání nebo pořádáme večírek. Brambůrky jsou prostě klasika, přesto můžeme udělat změnu a tím i prospět svému zdraví a zkusit chipsy ve zdravější podobě. Určitě nebudete litovat, protože i když se říká, že to co je zdravé není dobré, v tomto případě to neplatí, neboť i tyto zdravé chipsy chutnají skvěle. Pojďme se na ně podívat blíže.

Jedno mají tyto chipsy společné, každá ingredience, z níž se vyrábí, se smaží ve vyšší vrstvě oleje. Pokud však chcete 100% zdravou variantu, pak je pečte na plechu v troubě, který potřete kapkou olivového oleje. Výsledek bude dokonalý.

Chipsy z banánů

Jsou křupavé, nasládlé a díky obsahu draslíku a vlákniny jsou skvělým zdrojem chybějící energie, kterou vám po konzumaci dostatečně dobijí, navíc jsou vhodné i pro vaše ratolesti.

Tortilla chipsy

Přestože jsou o něco zdravější než klasické chipsy z brambor, je známo, že ty kupované jsou plné oleje i soli, tudíž by se to s nimi nemělo přehánět, protože jsou velmi kalorické. Můžete si k nim připravit domácí salsu na mexický způsob.

Chipsy z mrkve

Mrkev je pro naše zdraví velmi důležitá, neboť má vysoký obsah vitaminu A, který prospívá pleti, očím, zmírňuje projevy stárnutí a působí jak prevence rakoviny. Lupínky z mrkve chutnají skvěle, jsou úžasné křupavé, a když je ochutíte muškátovým oříškem nebo skořicí, pak to bude naprostá delikatesa.

Chipsy z červené řepy

Řepa má blahodárný vliv na snižování vysokého krevního tlaku, zároveň snižuje riziko srdečního infarktu. Její chuť se ve formě chipsů ještě znásobí, když si je navíc dáte s nějakým dobrým dipem, nejlépe sýrovým či jogurtovým, uvidíte, že si báječně pochutnáte.

Mangové chipsy

Mango je velmi bohaté na vitamin C, pektiny a vlákninu. Je to sice netradiční varianta chipsů, ale přesto je jejich chuť naprosto vynikající. Jen se snažte jíst je s mírou, neboť jsou plné cukru.

Chipsy z lilku

Lilek obsahuje vitamin C, B1, B6, minerály a vlákninu. Báječně ho ochutíte česnekem, petrželkou, parmazánem či koprem, které přidáte do jogurtového dipu.

Zdroj obrázků: pixabay.com