



Fit książka kucharska

SEZONOWE SKARBY

5 łatwych i szybkich przepisów na dania z sezonowych owoców i warzyw

Zapisz na dysku, zbieraj kolejne części i wykorzystuj w swojej kuchni



Spis przepisów

UWAGA!

Zanim zakasz rękawy i weźmiesz się do pichcenia, przygotuj już wcześniej telefon bądź aparat fotograficzny. Pstryknij zdjęcie gotowym danom, a potem pochwal się nim na Instagramie i oznacz nas tagiem **#VanityMonday**. Nie możemy się doczekać, by udostępnić u nas fotki Twoich specjałów!

1. Kanapka z bakłażanem
2. Fioletowe smoothie
3. Sałatka z arbuza i sera feta
4. Śliwkowa owsianka
5. Fasolka pod kołderką

Kanapka z bakłażanem



Na pewno słyszałeś/słyszałaś o przeróżnych przepisach na faszerowane bakłażany. Czy jednak wiesz, że z bakłażanem możesz również zjeść... kanapkę?

Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- mała czerwona cebula
- 70 g hummusu naturalnego
- 50] g czerwonej papryki
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba
- 100 g bakłażanu

Wykonanie:

- 1** Pokrój warzywa, rozgrzej oliwę na patelni, a następnie zesmaż na niej bakłażana, paprykę i cebulę. Smaż, póki bakłażan nie stanie się mięciutki.
- 2** Chleb włóż do opiekacza, by otrzymać gorące tosty. Posmaruj obie kromki hummusem.
- 3** Na jednej z kromek połóż usmażone warzywa, przykryj drugą kromką i... gotowe!



Możesz dopasowywać ilości warzyw tak, by zmieściły się w kanapce bez wypadania. Jeśli masz ochotę na „mięsną” wersję kanapki, dodaj trochę usmażonego bądź ugotowanego mięsa mielonego z indyka do środka.

Fioletowe smoothie



Fiolet podobno jest kolorem umysłu oraz inspiracji. Zainspiruj się więc sierpniowymi owocami i zmiksuj je w koktajl będący prawdziwą bombą witaminową! Zapewniamy, że wpłynie on pozytywnie na Twoją kreatywność!

Składniki:

- 1 obrane i pokrojone jabłko
- 1 obrany i pokrojony banan
- 2 łyżki miodu
- 150 g jeżyn
- 150 g borówek amerykańskich
- 150 g jagód
- 250 g jogurtu naturalnego

Wykonanie:

- 1** Wrzuć wszystkie składniki do kielicha blendera i zmiksuj je ze sobą na gładko.
- 2** Gotowe!



Jeśli nie chcesz zbyt gęstego musu i wolisz coś bardziej „do picia niż do jedzenia”, możesz zastąpić jabłko sokiem jabłkowym! Polecamy również dodanie szczypty cynamonu, jeżeli masz przygotować się ze smakiem na nadchodzącą wkrótce jesień.

Sałatka z arbuza i sera feta



Przyszli do Ciebie niespodziewani goście, a Ty nie masz nic przygotowanego do jedzenia? Nic się nie bój, ten błyskawiczny przepis uratuje każdą sytuację!

Składniki:

- 1/3 szklanki kaszy kuskus
- 80 g pokrojonego arbuza
- 65 g sera feta
- połowa szklanki nasion granatu
- pokrojona połowa dużego ogórka zielonego
- 40 g czarnych oliwek
- łyżka oliwy z oliwek
- pół łyżki octu winnego
- łyżeczka musztardy
- szczypta soli i cukru
- 3 mandarynki (obrane i podzielone na kawałki)

Wykonanie:

- 1** Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 2** Następnie wrzuć do eleganckiej miski wszystkie warzywa i owoce, wymieszaj razem, dodaj kuskus i ponownie wymieszaj.
- 3** Przygotuj sos winegret: najpierw rozpuść sól i cukier w occie, potem dodaj do nich musztardę, a na koniec oliwę. Mieszaj na każdym etapie.
- 4** Sałatkę polej sosem i wszystko razem wymieszaj. Gotowe!



Jeżeli nie masz w kuchni octu winnego, możesz spróbować zastąpić go balsamicznym.

Śliwkowa owsianka



Śliwka na śniadanie? Czemu nie! Korzystaj z tego, że właśnie teraz rozpoczął się sezon na te pyszne owoce. Śliwki zawierają w końcu dużo błonnika, a także są doskonałym źródłem witamin A, C, E, B6 i K.

Składniki:

- szklanka płatków owsianych górskich
- 2 szklanki mleka sojowego (lub dowolnego roślinnego)
- 7-10 świeżych śliwek
- 1 łyżka miodu
- 1 mandarynka: obrana i w kawałkach
- garść migdałów w płatkach
- pół łyżeczki cynamonu
- 1/3 szklanki soku jabłkowego

Wykonanie:

- 1** Ugotuj płatki owsiane na mleku zgodnie z przepisem na opakowaniu.
- 2** W rondelku zagotuj sok jabłkowy wraz z pokrojonymi śliwkami, dodaj cynamon i gotuj całość jeszcze chwilę na wolnym ogniu, aż sos zgęstnieje.
- 3** Owsiankę przelej do miseczki, dodaj śliwki z sosem, wymieszaj, dodaj kawałki mandarynki oraz migdały i wymieszaj ponownie.
- 4** Smacznego!



Psst! Zamiast mandarynki możesz dodać sok wyciśnięty z jednej pomarańczy!
A jeśli masz ochotę na bardziej „pożywną” owsiankę, dodaj miarę odżywki białkowej o neutralnym smaku.

Fasolka pod kołderką



Zapiekana fasolka może być świetnym sposobem, żeby przemycić warzywa w codziennej diecie – zwłaszcza w przypadku dzieci-niejadków.

Składniki:

- 400 g zielonej fasoli szparagowej
- 300 g mleka
- 5 łyżek mąki kukurydzianej
- przyprawy: gałka muszkatołowa, sól i pieprz do smaku
- 1 posiekana cebula średniej wielkości
- 2 ząbki posiekanego czosnku
- 100 g tartego parmezanu

Wykonanie:

- 1** Przygotuj dietetyczny sos a la beszamelowy: do rondelka wlej mleko, dodaj mąkę i mieszaj przez cały czas gotowania, aż zgęstnieje (około kwadransa). W międzyczasie dodaj przyprawy, a także podsmażoną oddzielnie cebulkę z czosnkiem.
- 2** Nagrzej piekarnik do 200 stopni. Podczas gdy piekarnik się grzeje, wysmaruj masłem naczynie żaroodporne, połóż w nim sparzoną gorącą wodą fasolkę, a potem zalej ją gotowym sosem.
- 3** Całość posyp parmezanem, a następnie wstaw naczynie do piekarnika i zapiekaj przez 25 minut.
- 4** Smacznego!

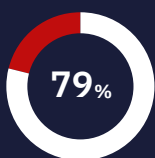


Jeżeli chcesz mniej dietetyczną potrawę, możesz przyrządzić prawdziwy sos beszamelowy zamiast jego fit wersji.

**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób
przyznaje, że ruch poprawia
ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia
u osób, które ćwiczą co najmniej
2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

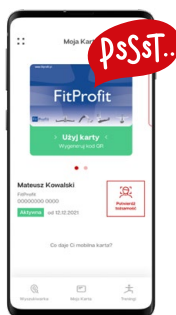
- Ⓢ Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Ⓢ Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ⓢ Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ⓢ Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Ⓢ Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- Ⓢ 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ⓢ Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ⓢ Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Ⓢ Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

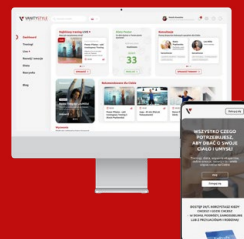
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- trening online
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

