

# Ελαφρύ Dressing για Σαλάτα με Παντζάρι και Γιαούρτι

Μία πολύ απλή, ελαφριά συνταγή για salad dressing. Χρησιμοποιούμε γιαούρτι total 0% και προσθέτουμε καλά λιπαρά από ελαιόλαδο! Με αυτό το dressing η σαλάτα σου θα είναι νόστιμη, υγιεινή και πολύ όμορφη!! Μπορείς να το σερβίρεις και μέσα σε πίτα ή σάντουιτς αλλά και ως dip για λαχανικά! Δοκίμασε το!!

## **Υλικά**

- 1 γιαούρτι Total 0%
- 1 βρασμένο παντζάρι
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι ξύδι βαλσάμικο
- 1 κουταλάκι εστραγκόν
- λίγο ξύσμα από λεμόνι
- Αλάτι-πιπέρι

## **Εκτέλεση**

Βάζεις τα υλικά στο multi χτυπάς για 1 λεπτό και σερβίρεις πάνω σε πράσινη σαλάτα.





**Όπως είναι η σαλάτα με το ροζ dressing μπορεί να μπει μέσα σε μία έτοιμη πιτούλα και να γίνει ένα ελαφρύ και υγιεινό σάντουιτς!**



**Μπορείς επίσης να σερβίρεις αυτό το Dressing και σκέτο σαν Dip για λαχανικά ή αλοιφή για το ψωμί!**



**Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!! ☐**

Χορηγός συνταγής: [Γιαούρτι Total \(ΦΑΓΕ\)](#)

---

## **Σαλάτα με Dressing Γιαουρτιού**

**Dressing με Γιαούρτι.** Ένας ελαφρύς, υγιεινός και νοστιμότατος τρόπος για να μετατρέψεις μία σαλάτα σε πλήρες γεύμα! Βρείτε καλό γιαούρτι 2% λιπαρά και φτιάξτε αυτή τη μοναδική σαλάτα!  
Χορηγός Συνταγής: [Κρι Κρι Βιομηχανία Γάλακτος](#)

### **ΥΛΙΚΑ**

1 πράσινη σαλάτα  
? λάχανο

1 μεγάλο καρότο

Καρυδόψιχα

Για το dressing :

1 κεσεδάκι γιαούρτι στραγγιστό με 2% λιπαρά

½ κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης

1 φρέσκο κρεμμυδάκι

½ κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο

2-3 φυλλαράκια δυόσμο

Κόκκινο γλυκό πιπέρι (όσο θέλετε)

1 κ.σ. ξύδι μπαλσάμικο

2 κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Αλάτι & πιπέρι

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Ψιλοκόβουμε την πιπεριά, τον άνηθο και το φρέσκο κρεμμυδάκι. Τα ανακατεύουμε με το περιεχόμενο από ένα κεσεδάκι γιαούρτι. Προσθέτουμε λίγο δυόσμο, για έξτρα άρωμα. Συνεχίζουμε ρίχνοντας το πιπέρι κόκκινο και μαύρο και το αλάτι. Προσθέτουμε ξύδι και ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Φτιάχνουμε την σαλάτα. Αναμιγνύουμε σε μια σαλατιέρα φύλλα πράσινης σαλάτας, τριμμένο λάχανο και τριμμένο καρότο. Όσο πιο πολύ τρίβεις το καρότο, τόσο πιο πολύ γλυκίζει και βγάζει τους χυμούς του. Ρίχνουμε από πάνω καρυδόψιχα και στη συνέχεια περιχύνουμε με το ντρέσινγκ. Σερβίρουμε!

DES ΚΑΙ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ:



### **Χορηγός Συνταγής**

Γιαούρτια Κρι Κρι

Κρι Κρι ΑΕ - Βιομηχανία Γάλακτος

[www.krikri.gr](http://www.krikri.gr)

Παραγωγή

Foodmusic Films

Copyright 2011

[ΔΕΙΤΕ ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ ΕΥΤΥΧΗ](#)

[ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ](#)

[ΕΥΤΥΧΗΣ ΜΠΛΕΤΣΑΣ WebTV](#)



---

## Πως κάνεις μία απλή πράσινη σαλάτα πλήρες γεύμα;

### **Σαλατογεύμα: Πράσινη Σαλάτα με Τονο**

Ο Ευτύχης προτείνει έναν απλό τρόπο για να μετατρέψεις μία απλή πράσινη σαλάτα σε πλήρες γεύμα.

[Δείτε εδώ τη συνταγή της σαλάτας](#) με super dressing αβοκάντο και μέλι!

**Χορηγός:**

**[Τόνος TRATA - Κουσερβοποιία Βορείου Αιγαίου](#)**

**[Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη](#)**



---

## Συνταγή για Πολύχρωμη Τονοσαλάτα

### **Πολύχρωμη Τονοσαλάτα**

Ο Ευτύχης ετοιμάζει στην κουζίνα του μία εύκολη και γρήγορη υγιεινή συνταγή με τόνο.

Φτιάξτε την κι εσείς!

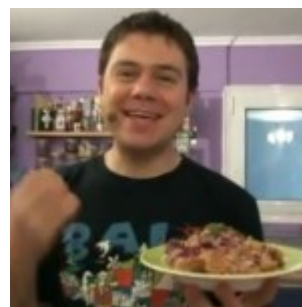
## **ΥΛΙΚΑ:**

- 1 κονσέρβα τόνο TRATA σε νερό
- 1 βρασμένο παντζάρια
- 3 κ.σ. καλαμπόκι
- 1 κοτσάνι σέλερι
- 1/2 κόκκινη πιπεριά
- 2-3 φυλ. μαϊντανό
- 1 κριθαροκούλουρο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι βαλσάμικο
- 1 κ.σ. μαγιονέζα
- Αλάτι-πιπέρι
- Θυμάρι

## **Χορηγός Συνταγής:**

**[Τόνος TRATA - Κουσερβοποιία Βορείου Αιγαίου](#)**

**[Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη](#)**



---

## **[Dressing για Σαλάτα με Αβοκάντο και Μέλι](#)**

Σε αυτό το βίντεο σας υποδέχομαι στην κουζίνα μου και σας ετοιμάζω ένα υπέροχο Dressing σαλάτας με Αβοκάντο και μέλι. Νόστιμη και Υγιεινή συνταγή που αξίζει να δοκιμάσετε!

Χορηγός Συνταγής: [Μέλι Attiki](#)

Συνταγή για Dressing σαλάτας με Αβοκάντο και μέλι.

## ΥΛΙΚΑ:

- 1 μεγάλο ώριμο αβοκάντο
- 2 κουταλάκια μέλι Attiki
- 1/2 κοφτό κουταλάκι αλάτι
- 1 χούφτα άνηθο
- 1 κομματάκι φρέσκο τζίντζερ
- 1 λεμόνι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 μπολ πράσινη σαλάτα

[Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη](#)



---

## Πολύχρωμη Τουοσαλάτα

Όσο μεγαλύτερη ποικιλία χρωμάτων από λαχανικά στη διατροφή μας τόσο καλύτερα! Όσο περισσότερο ψάρι, τόσο καλύτερα. Αυτή η συνταγή συνδυάζει και τα δύο!



Αυτή είναι μία απλή και εύκολη τουοσαλάτα που φτιάχνεται στο πι και φι. Το μόνο που παίρνει χρόνο είναι το κόψιμο των λαχανικών. Μπορείς όμως να φτιάξεις αρκετή ποσότητα και να τη φυλάξεις στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Είναι μία από τις συνταγές που φτιάξαμε στην [εκδήλωση](#) που κάναμε με τον Τόνο [TRATA](#) σε σούπερ Μάρκετ της Καλαμαριάς.



## ΥΛΙΚΑ

- 1 κονσέρβα τόνο σε νερό
- 1 κονσέρβα καλαμπόκι
- 1 βρασμένο πατζάρι (έτοιμο σε σακουλάκι)
- 1/3 αγγούρι
- 1/2 κόκκινη πιπεριά
- 1 κουταλιά μαγιονέζα
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι μουστάρδα
- 1 κουταλιά ξύδι βαλσάμικο
- Αλάτι & πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβεις το πατζάρι και την πιπεριά σε κυβάκια. Ανοίγεις και στραγγίζεις τον τόνο και το καλαμπόκι. Καθαρίζεις το αγγούρι και το κόβεις σε μικρά κομμάτια. Σε ένα βαζάκι ανακατεύεις τη μαγιονέζα το λάδι, το ξίδι και λίγο αλατοπίπερο και τη μουστάρδα. Όταν ανακατευτούν προσθέτεις σε αυτά και τη μαγιονέζα. Βάζεις όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτεις τη σάλτσα ανακατεύοντας για να πάει παντού.

Σερβίρεις σε βαθύ πιάτο, πάνω σε φύλλα πράσινης σαλάτας. Εναλλακτικά μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτή τη σαλάτα σαν γέμιση σε μπαγκέτα ή αραβική πίτα. Καλή όρεξη!

Αν θέλετε κι άλλες συνταγές για σαλάτες μπειτε στο [salata.gr](http://salata.gr)

[Δείτε εδώ κι άλλες συνταγές με τόνο TRATA.](#)

---

## [Σαλάτα με Ρεβίθια και Μανιτάρια](#)

Για πολλούς αιώνες, οι άνθρωποι είχαν ως σημαντικότερη πηγή πρόσληψης πρωτεΐνης τα όσπρια ή το «κρέας των φτωχών», όπως τα ονομάζουν πολλοί. Τορεβίθι, συγκεκριμένα είναι μια από τις καλύτερες φυσικές πηγές πρωτεΐνης μεγάλης βιολογικής αξίας, ισάξιας του κρέατος, του γάλακτος και της σόγιας. Γι' αυτό πρέπει να βάλεις τα όσπρια στην διατροφή σου 1-3 φορές την εβδομάδα, με όποια μορφή κι αν σου αρέσει. Είτε σε σούπα, όπως τρώγονται συνήθως στην Ελλάδα, είτε μέσα σε ρύζι ή σαλάτες, όπως τρώγονται στις περισσότερες γωνιές του κόσμου.



Μια υπέροχη Νηστίσιμη Σαλάτα με Ρεβίθια και Μανιτάρια. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν αυτές οι δύο τροφές μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες μας όταν δεν τρώμε ζωικά τρόφιμα.

Βρείτε της συνταγή στο site της Νηστίσιμης Διατροφής: [nistisima.gr](http://nistisima.gr)

---

## Σωστές επιλογές Σαλάτας

Οι σαλάτες είναι απαραίτητες για να έχουμε ενέργεια και ζωντάνια αλλά είναι σημαντικό να κάνουμε έξυπνες επιλογές. Πρέπει να επιλέγουμε με προσοχή έτοιμες σαλάτες γιατί πολλές φορές περιέχουν πολλές ανθυγιεινές θερμίδες στα βαριά dressing τους.



- Διαβάστε τα συστατικά που περιέχουν.
- Αποφύγετε σάλτσες που βασίζονται στη μαγιονέζα.
- Επιλέξτε ελαιόλαδο και αβοκάντο σαν βασική λιπαρή ύλη.
- Αν η σαλάτα έχει κοτόπουλο, ψάρι ή τυρί χρειάζεται ελάχιστο λάδι.
- Επιλέξτε σαλάτα που να περιέχει και ωμά λαχανικά, κυρίως πρασινάδες.
- Αποφύγετε τις σάλτσες που έχουν ζάχαρη ή σιρόπι γλυκόζης.
- Χρησιμοποιήστε έξυπνους τρόπους για να κάνετε τη σαλάτα ζουμερή. πχ dressing με 1 λιωμενο βραστό παντζάρι και 1 μόνο κουταλιά λάδι.

Διαβάστε αυτό το [αποκαλυπτικό άρθρο στο click@life](#) για τις έτοιμες σαλάτες και μπίτε στο

[salata.gr](http://salata.gr) για να βρείτε συνταγές για νόστιμες και εύκολες σαλάτες που μπορείτε να φτιάξετε στο σπίτι.

Καλή Σαλατοφαγία!

---

## [2 Συνταγές για Νηστίσιμες Σαλάτες](#)

Και πάλι, καλή Σαρακοστή!



Ενόψη νηστείας, ανέβασα 2 νέες συνταγές για σαλάτα στο [salata.gr](http://salata.gr).

Η μία είναι με πατάτες και γαρίδες και η άλλη με ψητά λαχανικά.

Είναι απλές, υγιεινές και νόστιμες! Δοκιμάστε τις!

Θα τις βρείτε στα παρακάτω Link:

<http://salata.gr/237>

<http://salata.gr/231>

Πριν πάτε στο [salata.gr](http://salata.gr), κάντε LIKE! Ευχαριστώ!

---

## [Σούπερ Σαλάτα Ενέργειας με Αβοκάντο](#)

Ένας υπέροχος τρόπος για να φάμε τις απαραίτητες πρασινάδες μας και να βάλουμε το αβοκάντο στη διατροφή μας.



### **Για τη κρέμα:**

1 ώριμο αβοκάντο

1 πορτοκάλι

½ λεμόνι

1 κουταλάκι μέλι

μία χούφτα άνηθο

1 φρέσκο κρεμμυδάκι

1 σκελίδα σκόρδο

½ κουταλάκι κάρυ

λίγο αλάτι

λίγο νερό

### **Διάφορα πλυμένα λαχανικά για σαλάτα:**

Μερικά τρυφερά φύλλα σπανάκι, λίγο μαϊντανό,

Γαλλική σαλάτα, Σγουρή σαλάτα, λολο ρόσο

1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης, 1 καρότο, 1 κολοκυθάκι

μούλτι για την κρέμα, 1 τρίφτη, 1 μπολ σαλάτας

Κόβεις το αβοκάντο στη μέση, αφαιρείς το κουκούτσι. Χαράζεις τη φλούδα και τη αφαιρείς με το χέρι. Εναλλακτικά αφαιρείς τη σάρκα με ένα κουτάλι.

Βάζεις στο μούλτι τη σάρκα του αβοκάντο, το χυμό από το πορτοκάλι, το χυμό από το λεμόνι, το μέλι, τον άνηθο, το ξίδι, το κρεμμυδάκι, το σκόρδο, το κάρυ, λίγο νερό και το αλάτι. Χτυπάς μέχρι να γίνει μία πράσινη κρέμα.

Καθαρίζεις και τρίβεις το καρότο και το κολοκύθι στον τρίφτη. Ψιλοκόβεις την πιπεριά. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύεις την κρέμα με τα λαχανικά της σαλάτας. Για να πάει παντού η σάλτσα χρησιμοποιείς τα χέρια σου αφού πρώτα τα έχει πλύνει καλά. Στη συνέχεια σεββίρεις τη σαλάτα σε ένα πιάτο.

Με ένα μεγάλο αβοκάντο αυτή η σαλάτα μπορεί να αποτελέσει ένα γεύμα που θα σου δώσει πολύ ενέργεια και σε κρατήσει χορτάτο αρκετή ώρα. Καλή όρεξη!

Αν και τυπικά το αβοκάντο είναι φρούτο, δεν το τρώμε σαν φρούτο. Δε θα φας ένα αβοκάντο στη καθισιά σου σαν μήλο. Το αβοκάντο θα το χρησιμοποιήσεις αντί για κάποια άλλη λιπαρή τροφή. Πχ σαν ωάση για dressing σε σαλάτα (όπως εδώ), σαν βάση για dip αντί για γιαούρτι, τυρί ή μαγιονέζα, σαν αλοιφή στο ψωμί αντί για βούτυρο και σαν λιπαρή ουσία σε γλυκές κρέμες και smoothies αντί για γάλα και κρέμα γάλακτος.

Το μεγάλο πλεονέκτημα του αβοκάντο είναι ότι έχει «καλά» μονοακόρεστα λιπαρά που ρίχνουν την κακή χοληστερόλη. Το αβοκάντο είναι άκρως αλκαλικό και χωνεύεται εύκολα. Εκτός αυτού όμως έχεις και πολλά πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά όπως κάλιο (πιο πολύ από μπανάνα), φολικό οξύ που βοηθάει στην σωστή λειτουργία της καρδιάς, Καροτενοειδή που κάνουν καλό στα μάτια, αντιοξειδωτική βιταμίνη Ε. Και επίσης: Μηδέν χοληστερόλη και μηδέν αλάτι.

Αυτή τη Συνταγή την Μαγείρεψα με την Ελένη Ψυχούλη στην εκπομπή [Σεφ στον Αέρα](#)

Αν θέλετε κι άλλες συνταγές για σαλάτες μπειτε στο [salata.gr](http://salata.gr)

Αν θέλετε πληροφορίες και συνταγές με Αβοκάντο μπειτε στο [avocado-diet.com](http://avocado-diet.com)

---