

## Υγιεινές συνταγές πρόχειρων φαγητών

### Μπέργκερ (4 μερίδες)

Για τον κιμά : 700 γραμμάρια κιμάς

Ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι

Για την σάλτσα: 40 γραμμάρια μουστάρδα

10 γραμμάρια μέλι

4 τεμάχια ψωμί για μπέργκερ

4 φέτες ντομάτα

4 φέτες τυρί light

4 φύλλα μαρούλι

2 αγγουράκια τουρσί

Πλάθω τα μπιφτέκια και τα ψήνω στην σχάρα. Συναρμολογώ το μπέργκερ αφού αλείψω το ψωμί με την σάλτσα.

### Πίτα με φιλέτο χοιρινό (5 μερίδες)

**Υλικά:** 400 γραμμάρια ψαρονέφρι

2 τεμάχια κρεμμύδι ξερό

80 γραμμάρια πιπεριές mix

Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, μηλόξιδο

80 γραμμάρια γιαούρτι

15 γραμμάρια μουστάρδα

10 γραμμάρια μέλι

10 γραμμάρια ταχίνι

5 τεμάχια πίτες ολικής

1 ντομάτα

Μαρινάρουμε το ψαρονέφρι με το 1 κρεμμύδι , τις πιπεριές το μηλόξιδο, την ρίγανη αλάτι και πιπέρι για 20 λεπτά. Το ψήνουμε στην σχάρα. Φτιάχνουμε την σάλτσα με

το γιαούρτι το μέλι και το ταχίνι. Ψήνουμε τις πίτες ολικής άλεσης. Κόβουμε την ντομάτα και το κρεμμύδι σε φέτες. Συναρμολογούμε τα πιτάκια με τα υλικά.

### **Πίτσα (6 ως 8 μερίδες)**

Για την ζύμη: 125 γραμμάρια χλιαρό νερό

125 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις

100 γραμμάρια αλεύρι ολικής

1 κουταλιά σούπας ξηρή μαγιά

1 κουταλάκι του γλυκού σιρόπι αγάνης

Αλάτι, πιπέρι ρίγανη.

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά και αφήνουμε την ζύμη μία ώρα σε ζεστό μέρος για να φουσκώσει.

Για την σάλτσα: 2 ντομάτες ώριμες στον τρίφτη

μισό κρεμμύδι

1 σκελίδα σκόρδο

ελαιόλαδο, αλάτι πιπέρι, βασιλικός

Για την γέμιση: 300 γραμμάρια τυρί light για πίτσα

1 πράσινη πιπεριά, μισή κόκκινη, μισά κίτρινη, μισό κρεμμύδι

80 γραμμάρια ντοματίνια

Συναρμολογούμε την πίτσα και την ψήνουμε στους 200 C για 30 λεπτά.

### **Club sandwich (4 μερίδες)**

400 γραμμάρια φιλέτο κοτόπουλο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, πάπρικα ελαιόλαδο

Μαρινάρουμε το κοτόπουλο και το ψήνουμε.

1 μέτριο κολοκύθι

1 κίτρινη πιπεριά

1 κόκκινη πιπεριά

Μαρινάρουμε τα λαχανικά και τα ψήνουμε.

20 γραμμάρια pesto ή 120 γραμμάρια τυρί κρέμα

12 φέτες ψωμί για τόστ ολικής άλεσης

4 φύλλα μαρούλι

Ψήνουμε το ψωμί και βάζουμε τα υλικά.

**Καλή όρεξη!!!!**