

FIT IMPREZKA



***9 szybkich
przepisów***

Anna Szwangruber

SPIS TREŚCI:

Wstęp	3
Nachosy z domowym guacamole	5
Warzywka z sosami	7
Ekspresowa sałatka z domowym winegretem	9
Kanapeczki z wege-smalcem	11
Kolorowe koreczki	13
Łososiove roladki pełnoziarniste	15
Owocowe szaszłyki	17
Fit języki	19
Zielony drink	21
Zakończenie	23



COPYRIGHT© ANNA SZWANGRUBER, 2020.
ALL RIGHTS RESERVED.
TREŚĆ, SKŁAD I FOTO: ANNA SZWANGRUBER
ISBN: 978-83-959544-2-9

[Kup książkę](#)



Czy ze słowem impreza kojarzy Ci się obżarstwo niezdrowym jedzeniem albo co gorsza kac? Znasz ten ból, kiedy Ty walczysz o swoje zdrowie bądź figurę będąc na diecie, a na horyzoncie pojawia się domówka i związane z nią obawy o to, że znowu wszystko pójdzie na marne?

WCALE NIE MUSI TAK TO WYGLĄDAĆ!!!

Chciałam Ci przedstawić moje pomysły na alternatywne i zdrowsze przekąski, które sprawdzą się idealnie na każdej domówce, a do tego pięknie wyglądają i naprawdę pysznie smakują. Nie jestem też przeciwniczką tych mniej zdrowych smakołyków – wszystko jest dla ludzi. Jednak zawsze warto przemyśleć też coś zdrowszego. Jeżeli wybierasz się do znajomych i każdy przynosi coś od siebie, a Ty dbasz o zdrową dietę, to tu na pewno znajdziesz świetne propozycje dla siebie! 😊

A kim ja w ogóle jestem? Zwykła Ania, potrójna mama. Dążę do zdrowia dla siebie i swojej rodziny. Szukam, czytam, testuję. I tu chcę się swoją wiedzą i doświadczeniem trochę z Tobą podzielić. Zapraszam do swoich kanałów w sieci, aby wspólnie przeżywać tę przygodę jaką jest życie. Nie tylko na płaszczyźnie żywieniowej. 😊



AniaKulinarna



ania_szwangruber

[Kup książkę](#)



Zapraszam serdecznie na mój kanał na YouTube. Znajdziesz tam duuużo więcej przepisów i nie tylko. Dzielę się też naszą codziennością, rodzinnymi wyjazdami, przeróżnymi patentami. Na pewno też, nieraz się wspólnie pośmiejemy.

Nazwa kanału: Anna Szwangruber



Jeżeli masz ochotę coś do mnie napisać, zapytać o coś lub coś podpowiedzieć, śmiało!



anna.szwangruber@gmail.com

[Kup książkę](#)

NACHOSY Z DOMOWYM GUACAMOLE

Chipsy są chyba pierwszą przekąską, która przychodzi nam do głowy, gdy tylko pomyślimy o imprezie.

Zamiast tych klasycznych smażonych, polecam nachosy. A do tego domowe guacamole, które ekspresowo zrobisz sam w domu. Jest pyszne, a jego główny składnik to niesamowicie zdrowy owoc – awokado!



SKŁADNIKI:

- 1 dojrzałe awokado Haass
- sok z połowy cytryny lub limonki (lub mniej jeśli nie lubicie kwaśnego smaku)
- pół pomidora lub kilka (2-3) pomidorków koktajlowych
- 1/4 czerwonej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- świeża kolendra/natka pietruszki (opcjonalnie)
- 1 opakowanie nachosów

WYKONANIE:

1. Awokado przekrawamy wzdłuż na pół, wyciągamy pestkę i z pomocą łyżki przekładamy do miseczki. Rozgniatamy na papkę za pomocą widelca (nie musi być dokładnie).
2. Pomidora i cebulę drobno kroimy. Pomidora możemy sparzyć i obrać, ale nie jest to konieczne. Dodajemy do awokado.
3. Czosnek przeciskamy przez praskę lub ścieramy na tarce.
4. Kolendrę/natkę siekamy. Możemy śmiało pominąć jeżeli nie mamy, albo nie lubimy 😊.
5. Wszystkie składniki łączymy, polewamy oliwą oraz sokiem z cytryny/limonki, doprawiamy solą i pieprzem. Dokładnie mieszamy.

Przepis na guacamole możecie również zobaczyć w jednym z moich filmów:

