



Veggie κεφτεδάκια

Υλικά

- 200 γρ. μπρόκολο
- 200 γρ. πατάτα
- 100 γρ. καρότο
- 2 κ.σ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 αυγό (για επάλειψη)

Για το σερβίρισμα

- Αλατορίγανη
- Ψιλοκομμένος μαϊντανός
- Καυτερό ντιπ γιαουρτιού

Εκτέλεση

- Βράζουμε το μπρόκολο, την πατάτα και το καρότο μέχρι να μαλακώσουν.
- Τα πατάμε με ένα πιρούνι μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα.
- Προσθέτουμε το αλεύρι ολικής, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Πλάθουμε μικρά κεφτεδάκια.
- Τα τοποθετούμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί και τα αλείφουμε με αυγό.
- Ψήνουμε στους 180°C για περίπου 35 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.
- Πασπαλίζουμε με αλατορίγανη και μαϊντανό.
- Σερβίρουμε με καυτερό ντιπ γιαουρτιού.



16



50'



35'

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

118

Θερμίδες
(kcal)

12

Υδατ/κες
(γρ.)

4

Πρωτεΐνη
(γρ.)

6

Λιπαρά
(γρ.)



Το ήξερες ότι...

το μπρόκολο έχει αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση;



E-book – 42 γλυκές συνταγές για καλύτερα επίπεδα σακχάρου

Σου αρέσουν τα γλυκά;
Φοβάσαι πώς θα επηρεάσουν το σάκχαρό σου;
Νιώθεις ότι τα "υγιεινά" γλυκά σε βγάζουν
εκτός ισορροπίας;

Το e-book με τις 42 γλυκές συνταγές για
καλύτερα επίπεδα σακχάρου, μεγαλύτερο
κορεσμό και πιο καλή σχέση με το βάρος σου
είναι εδώ.

Αυτό το ebook δεν είναι απλώς ένα βιβλίο
συνταγών. Είναι ένα πρακτικό εργαλείο για
όσους αγαπούν τα γλυκά, αλλά θέλουν να τα
απολαμβάνουν με περισσότερη σιγουριά.

Οι 42 γλυκές συνταγές έχουν σχεδιαστεί με
βάση τη διατροφική επιστήμη και τη σωστή
δομή των γευμάτων, ώστε να μπορούν να
ενταχθούν στην καθημερινότητα χωρίς έντονες
αυξομειώσεις σακχάρου και στερήσεις.

Αυτός ο πρακτικός οδηγός σου δείχνει, μέσα από 42 γλυκές συνταγές:

- ✓ Πώς να δομείς τα γλυκά σου με σωστό συνδυασμό υδατανθράκων, πρωτεΐνης και καλών λιπαρών
- ✓ Πώς να επιλέγεις υλικά που υποστηρίζουν πιο σταδιακή απορρόφηση
- ✓ Πώς να αυξήσεις τον κορεσμό και να περιορίσεις την υπερκατανάλωση
- ✓ Πώς να εντάσσεις τα γλυκά χωρίς να νιώθεις ότι «χαλάς» την προσπάθειά σου
- ✓ Πώς μικρές αλλαγές στη συνταγή κάνουν μεγάλη διαφορά στο αποτέλεσμα

Κάθε συνταγή συνοδεύεται από σαφή εκτέλεση, διατροφική ανάλυση και πρακτικά tips, ώστε να ξέρεις όχι μόνο τι τρως, αλλά και πώς να το εντάξεις.



Βρες το βιβλίο εδώ:

www.nutritionanddiabetes.gr