

# Wrap cu pui și salată



**Porții:** 1

**Dificultate:** ușor

**Temp de preparare:** 10 minute

## Ingrediente

- ¼ avocado, decojit și feliat
- 1 linguriță de ulei de măsline
- oregano/ierburi aromatice mixte (opțional)
- 1 linguriță de suc de lămâie
- 40 g piept de pui gătit, tocat în bucăți mici
- 1 wrap mare de făină integrală
- 3 felii de castravete, tocate
- 3 roșii cherry, înjumătățite
- ½ morcov mic ras

## Metodă

- Amestecați sucul de lămâie, uleiul de măsline și ierburile.
- Pasați avocado și întindeți-l pe wrap
- Adăugați morcovul, castravetele, roșiile și puiul.
- Plițați marginile opuse ale wrapului și rulați-l.
- Tăiați wrapul în jumătate și puneți-l în punguța sau caserola de prânz.

## Completați punguța sau caserola de prânz cu

- 4 roșii cherry
- 1 portocală (în felii stropite cu scorțișoară)
- 1 felie de brânză cheddar cu conținut scăzut de grăsimi (20g)
- sticlă de apă

## Alergeni

Gluten, lapte



# Sandviș cu salată de ouă



**Porții:** 1

**Dificultate:** ușor

**Temp de preparare:** 10 minute

## Ingrediente

- Felii subțiri de pâine din făină integrală
- 1 ou fiert
- 2 linguri de rucola
- 3 roșii cherry tăiate cubulețe
- lingură de iaurt natural grecesc cu 0% grăsime
- un vârf de cuțit de piper

## Metodă

- Fierbeți oul într-o cratiță mică cu apă timp de 10 minute. Puneți-l în apă rece și lăsați-l să se răcească.
- Decojiți și pasați oul. Adăugați o lingură de iaurt natural grecesc cu 0% grăsime și un vârf de cuțit de piper.
- Așezați umplutura de ou în interiorul feliilor subțiri de pâine, împreună cu rucola și roșiile cherry

## Completați punguța sau caserola de prânz cu

- 6 pâstăi cu mazăre dulce (40 g)
- 1 lingură de brânză de vaci (40 g) cu 1 felie de ananas (52 g)
- sticlă de apă

## Alergeni

Gluten, ou, lapte



# Wrap cu somon și castravete



**Porții:** 1

**Dificultate:** ușor

**Timp de preparare:** 10 minute

## Ingrediente

- 53 g somon roșu sau roz din conservă (1/4 dintr-o conservă de somon de 213 g)
- 25 g brânză moale cu conținut scăzut de grăsimi
- suc de lămâie
- piper negru
- oregano, uscat
- 1 tortilla mare de făină integrală
- 4 bețișoare de castravete
- frunze de salată

## Metodă

- Într-un castron, amestecați somonul cu brânza moale. Asezonați cu câteva picături de suc de lămâie, piper negru și presărați cu puțin oregano.
- Întindeți amestecul cu somon pe wrapul din tortilla.
- Deasupra așezați bețișoarele de castravete și salata și apoi rulați.

## Completați punguța sau caserola de prânz cu

- ½ morcov și ¼ dintr-un castravete tăiat în bețișoare
- 2 linguri de fructe de pădure proaspete sau congelate (60 g)
- 1 vas mic de iaurt natural cu conținut scăzut de grăsimi sau alternativă pe bază de plante (125 g)
- sticlă de apă



## Alergeni

Gluten, lapte, pește, poate conține soia

# Rulouri cu morcov și humus



**Porții:** 1

**Dificultate:** ușor

**Timp de preparare:** 15 minute

## Ingrediente

- 2 felii de pâine integrală groase
- ½ morcov mic ras
- 2 linguri de humus cu conținut redus de grăsimi
- ½ linguriță de suc de lămâie

## Metodă

- Așezați 2 felii de pâine integrală subțiri pe un fund alb de tocat și îndepărtați coaja/crusta cu ajutorul unui cuțit. Aplatizați pâinea cu ajutorul unui făcăleț.
- Răzuiți jumătate de morcov și adăugați ½ linguriță de suc de lămâie.
- Întindeți humusul și morcovul ras pe fiecare felie de pâine.
- Rulați strâns fiecare felie de pâine pentru a închide umplutura. Tăiați în 3. Poate fi servit cu bețișoare.

## Completați punguța sau caserola de prânz cu

- 4 fâșii de ardei și 5 felii de castravete
- 1 kiwi mediu tăiat în jumătate pentru a fi mâncat cu lingura
- 1 vas mic de iaurt natural cu conținut scăzut de grăsimi sau alternativă pe bază de plante (125 g)
- sticlă de apă

## Alergeni

Gluten, susan, lapte, poate conține soia



# Sandviș cu ton și porumb dulce



**Porții:** 1

**Dificultate:** ușor

**Timp de preparare:** 10 minute

## Ingrediente

- 50 g ton (jumătate de conservă de ton în apă de izvor, scurs bine)
- 1 lingură de porumb dulce din conservă
- 1 ½ linguri de iaurt grecesc simplu, cu conținut scăzut de grăsimi
- 1 linguriță de suc de lămâie
- piper negru
- 2 felii de pâine integrală

## Alte idei de garnitură:

- 4 frunze de spanac
- 2 felii de roșii
- ¼ avocado

## Metodă

- Într-un castron, amestecați tonul cu iaurtul grecesc cu conținut scăzut de grăsimi și porumbul dulce, sucul de lămâie și piperul negru până când se combină bine.
- Întindeți amestecul de ton pe o felie de pâine.
- Acoperiți cu spanac, avocado feliat și roșii (dacă utilizați) și închideți-l.

## Completați punguța sau caserola de prânz cu

- broccoli fiert sau flori de conopidă (fierbeți sau aburiți doar câteva minute pentru a le menține verzi și ușor crocante)
- măr
- 200 ml lapte cu 1% grăsime sau alternativă pe bază de plante
- sticlă de apă

## Alergeni

Gluten, lapte, pește, poate conține soia



# Cuscus colorat cu pui



**Porții:** 1

**Dificultate:** nu prea complicat

**Timp de preparare:** 10 minute

**Timp de gătire:** 10 minute

## Ingrediente

- 50 g cușcuș (de preferință făină integrală)
- 60 g piept de pui prăjit sau fiert
- 25 g mazăre fiartă
- jumătate de roșie mică tocată
- 4 felii de castravete tocate
- 2 felii de ardei roșu tocate
- 1 lingură de pătrunjel sau coriandru tocat fin
- 1 linguriță de suc de lămâie
- 2 lingurițe de ulei de măsline

## Metodă

- Gătiți cușcușul conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Odată ce l-ați preparat, aerați cușcușul cu o furculiță.
- Adăugați pui sau amestecul de fasole, mazăre, roșii, castravete, ardei, pătrunjel.
- Asezonați cu suc de lămâie și ulei de măsline. Amestecați bine toate ingredientele.

## Completați punguța sau caserola de prânz cu

- 1 morcov mic, tăiat în bețișoare
- 1 oală de cocktail de fructe în suc
- 1 vas mic de iaurt natural cu conținut scăzut de grăsimi sau alternativă pe bază de plante (125 g)
- sticlă de apă

## Alergeni

Gluten, lapte, poate conține soia



# Salată de paste cu ton



**Porții:** 1

**Dificultate:** nu prea complicat

**Timpe de preparare:** 10 minute

**Timpe de gătire:** 10 minute

## Ingrediente

- 2 lingurițe de ulei de măsline
- suc de la o jumătate de lămâie
- un vârf de cuțit de piper negru
- un vârf de cuțit de ierburi aromatice amestecate uscate
- jumătate de conservă de 102 g de ton scurs, în apă de izvor (51 g)
- 65 g fusilli din făină integrală
- 4 roșii cherry, tăiate în patru
- ¼ ardei, curățat și tocat

## Metodă

- Fierbeți pastele conform instrucțiunilor producătorului și scurgeți-le.
- Amestecați piperul negru, ierburile mixte, sucul de lămâie și uleiul de măsline.
- Adăugați legumele, tonul scurs și pastele gătite și amestecați împreună.

## Completați punguța sau caserola de prânz cu

- bețișoare de castravete (¼ dintr-un castravete)
- 12 struguri (în jumătăți)
- 1 felie de brânză cheddar cu conținut scăzut de grăsimi (20g)
- sticlă de apă

## Alergeni

Gluten, pește



# Sandviș cu amestec de legume



## Ingrediente

- 1 morcov, feliat în bastonașe
- 1 ardei galben, curățat și feliat
- 1 dovlecel, feliat
- 1 ceapă roșie mică, tocată
- 2 căni de ciuperci maro, feliate
- 2 lingurițe de ulei de măsline
- 2 lingurițe de oregano uscat sau rozmarin

**Porții:** 4

**Dificultate:** nu prea complicat

**TimP de preparare:** 10 minute

**TimP de gătire:** 25 de minute

## Sandviș (pentru 1 persoană)

- ¼ din amestecul de legume
- 2 felii medii de pâine integrală
- 2 linguri de humus cu conținut redus de grăsimi
- câteva frunze de rucola
- un strop de piper negru măcinat

## Metodă

- Porniți cuptorul și preîncălziți la 200C (ventilator 180C, marcaj gaz 6).
- Așezați legumele tocate pe o tavă de copt și presărați ½ linguriță de ulei de măsline. Adăugați oregano sau rozmarin și presărați piper negru. Coaceți timp de 20-25 de minute. Cel mai bine este să faceți acest lucru în avans pentru a lăsa timp legumelor să se răcească.
- Întindeți humusul pe cele 2 felii de pâine. Adăugați legumele răcite și frunzele de rucola pe o felie de pâine. Puneți cealaltă felie de pâine deasupra și apoi tăiați în jumătate.

## Completați punguța sau caserola de prânz cu

- 5 căpșuni medii proaspete sau congelate
- 1 vas mic de iaurt natural cu conținut scăzut de grăsimi sau alternativă pe bază de plante (125 g)
- sticlă de apă

## Alergeni

Gluten, lapte, susan, poate conține soia





# Salată de paste cu pesto și fasole



## Ingrediente

- 30 g paste crude albe, uscate
- 30 g paste crude din făină integrală, uscate
- 50 g fasole mixtă din conservă, scursă
- 30 g roșii cherry
- 30 g pesto fără fructe cu coajă lemnoasă
- 20 g ceapă roșie, crudă
- 20 g ardei
- 20 g boabe de porumb dulce conservate în apă, scurse

**Porții:** 1

**Dificultate:** moderat

**Temp de preparare:** 20 de minute

**Temp de gătit:** 10 minute

## Pesto fără fructe cu coajă lemnoasă

- 70 g busuioc proaspăt
- 40 g parmezan
- 40 g ulei de măsline
- 9 g usturoi crud
- 15 g suc de lămâie
- Presărați piper negru

## Metodă

- Pentru a prepara pesto fără fructe cu coajă lemnoasă, puneți usturoiul și busuiocul într-un robot de bucătărie sau blender și pulsați de mai multe ori până când totul este tocat grosier.
- Adăugați uleiul și piperul și procesați până când totul este bine amestecat. Dacă este foarte gros, adăugați puțin mai mult ulei de măsline.
- Adăugați brânza și pulsați până când se amestecă.
- Aduceți o oală mare de apă la fierbere. Gătiți pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurgeți și clătiți pastele. Transferați pastele într-un castron mare.
- Adăugați 30 g de pesto la paste și amestecați până când pastele sunt bine acoperite. Amestecați ușor fasolea, roșiile, ceapa roșie, ardeii și porumbul dulce. Asezonați cu piper negru.
- Decorați cu busuioc proaspăt.

## Completați punguța sau caserola de prânz cu

- Iaurt cu conținut scăzut de grăsimi
- 2 mandarine mici
- Sticlă de apă

## Alergeni

Gluten, lapte

