

Itt a dinnye szezon!

A dinnye a nyár gyümölcse, amely felfrissít a forró napokon édes, lédús gyümölcshúsával. Ízlés dolga, hogy ki melyik fajta dinnyét részesíti előnyben, mivel a különböző dinnyefajták lényegében csak víz- és cukortartalmukban különböznek egymástól. Ez a sokoldalú gyümölcs nemcsak nagy mennyiségű vizet, hanem más, a szervezetünk számára értékes anyagokat is tartalmaz.

Mivel a dinnye nagyrészt (több mint 92 százalékban) vízből áll, a szakemberek szerint nagyszerű megoldást jelent arra, hogy hidratált maradj a hőségben. Sőt, akár az edzés utáni folyadékpótlásra is alkalmas.

A görögdinnyében például számos vitamin és ásványi anyag található: kálium, A-vitamin, C-vitamin és B-vitaminok, a kalóriatartalma viszont rendkívül alacsony, egycsésényi mennyiség mindössze 46 kalóriát tartalmaz.

Előfordult már, hogy egy ízetlen dinnyét vittél haza? Néhány egyszerű ötletnek köszönhetően érett, lédús és édes dinnyét vihetsz haza. Elsősorban 5 jelre figyelj:

- a héj külleme és épsége
- sárga folt
- szár
- hang
- illat

Fetás-dinnyés csipegetni való



Hozzávalók:

20 dkg görögdinnye felkockázva
20 dkg fetasajt
frissen őrölt fekete bors
4 evőkanál olívaolaj
néhány apró kis bazsalikomlevél
fogpiszkálók

Hogyan készítsd?

Hámozd ki a dinnyebelet, piszkáld ki a magokat, majd kockázd fel a gyümölcsöt körülbelül kétcentis, minél szabályosabb darabokra! A fetasajt sós levét csöpögtesd le, majd szeleteld fel úgy, hogy a mérete igazodjon a dinnyeszeletekéhez. A dinnyét és a fetát húzd fel a fogpiszkálókra, majd rendezd el őket egy tálon. A falatkákat végül szórd a frissen őrölt borssal és az apró bazsalikomlevelekkel, majd locsold le az egészet olívaolajjal!

Miért fogyasztod?

Pofonegyszerű és villámgyors csipegetni való, amit lelkiismeretfurdalás nélkül fogyaszthatsz, ha a hőségben egy kicsit megéheztél. Mivel a fetasajt juhtejből készült, ez az édes-sós finomság még a laktózérzékenyek számára sem tiltott!

forrás: www.wellandfit.hu/