

## 6 рецептов полезных бутербродов



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/6-receptov-poleznyh-buterbrodov/>

Полезный и сытный завтрак – это, пожалуй, одно из главных постулатов правильного питания. Мы подготовили для вас самые полезные рецепты бутербродов! Если вы не привыкли завтракать бутербродами, тогда советуем рассмотреть их как хорошую идею полезного перекуса.

### 1. Бутерброд «Пико де Гальо»

Бутерброд очень прост в приготовлении: достаточно положить авокадо и салат «Пико де Гальо» на цельнозерновой хлеб. Пико де Гальо – это свежий соус мексиканской кухни из размельчённых помидоров, белого лука и острого перца чили. В бутерброд также можно добавить немного соуса табаско или жареное яйцо (рецептами полезных завтраков из яиц мы делились ранее).

### 2. Кисло-сладкий бутерброд

Этот рецепт – для настоящих гурманов! Для приготовления бутерброда вам понадобится

виноград, сыр из козьего молока и немного грецких орехов. Возьмите цельнозерновой черный хлеб и положите на него сыр, виноград, и присыпьте эту вкусняшку измельченными грецкими орехами.

### 3. Бутерброд с арахисовым маслом

Этот рецепт бутерброда мы включили в подборку специально для сладкоежек. Чтобы сделать низкокалорийный бутерброд, советуем использовать сухое обезжиренное арахисовое масло. Добавьте в масло немного воды, и вуаля, количество калорий в отличие от обычного арахисового масла – меньше на 85%! Добавьте к бутерброду банан, клубнику или другие фрукты.

### 4. Бутерброд с яйцом пашот

Для приготовления этого бутерброда сперва нужно приготовить яйцо пашот, а затем положить на ломтик цельнозернового хлеба козий сыр, помидор и приготовленное яйцо пашот. Просто и очень вкусно!

### 5. Сливочный бутерброд с манго

Еще один рецепт бутерброда, который очень понравится любителям сладкого. В паре со вкусным и сытным смузи ваш завтрак (или перекус) гарантированно станет самым полезным в мире! Для приготовления бутерброда нужно сперва очистить и разрезать манго, затем взять ломтик цельнозернового хлеба, намазать на него 1 ст.л. сливочного сыра (филадельфия), а сверху положить манго.

### 6. Бутерброд с творогом и ягодами

Этот рецепт бутерброда насытит организм необходимым количеством белка. Для его приготовления вам понадобится взбить творог в блендере, намазать полученную смесь на ломтик хлеба, добавить орехи и любимые ягоды (клубника, черника или ежевика). Готово! Вкусный и очень полезный бутерброд!