

## Полезные пасты для бутербродов



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznye-pasty-dlya-buterbrodov/>

Бутерброды тоже могут быть полезные, особенно, если приготовить их, используя цельнозерновой хлеб или постные осетинские пироги. Диетическое питание не запрещает перекусить бутербродом, если в него добавили много зелени и овощей, но главное – это основа, то, что намазано на хлеб, то есть «намазка» или паста.

Попробуем отойти от неполезного и калорийного майонеза, не будем портить фигуру маслом или маргариновыми пастами, а приготовим необычные средиземноморские «намазки» по рецепту из книги Леи Шомрон Пиндар, в которой она рассказывает о том, как готовить здоровую пищу. Съедая такой бутерброд в перерыве между основными приемами пищи, мы получаем заряд энергии и избегаем состояния дикого голода, перед обедом или ужином.

Паста с перцем и фетой из козьего молока

### **Ингредиенты:**

- 2 запеченных и очищенных болгарских перца

- 100 г феты из козьего молока
- 1 зубчик чеснока
- 1 чайная ложка оливкового масла

**Приготовление:**

Сложить все ингредиенты в блендер и размешать до однородной массы.

Паста из зеленой фасоли

Подобная «намазка» очень легко готовится, а за счет грецких орехов наш организм будет обеспечен необходимым элементом жирами Омега-3. Мы обязательно должны пополнять себя запасами этих аминокислот ежедневно с помощью рыбы или грецких орехов, а также семян Чиа или льна.

**Ингредиенты:**

- 2 запеченных и очищенных болгарских перца
- 100 г феты из козьего молока
- 1 зубчик чеснока
- 1 чайная ложка оливкового масла

**Приготовление:**

Сложить все ингредиенты в блендер и размешать до однородной массы.

Паста из кабачков и орехов кешью

Орехи кешью богаты железом и кальцием. Паста из них подойдет для детского питания, поэтому такой бутерброд можно приготовить для школьного перекуса. К подобной пасте подойдет размельченное яйцо, сваренное вкрутую.

**Ингредиенты:**

- 2 запеченных и очищенных болгарских перца
- 100 г феты из козьего молока
- 1 зубчик чеснока
- 1 чайная ложка оливкового масла

**Приготовление:**

Сложить все ингредиенты в блендер и размешать до однородной массы.