

50 ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Διονυσία Τουλαντά

Ρεφλεξολόγος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Δώστε Προσοχή!	3
Αποποίηση Ευθυνών	4
Εξοπλισμό που θα Χρειαστείτε	5
Μύλος άλεσης του καφέ	6
Μπλεντεράκι ή πολυκόφτης (Multi)	6
Αποχυμωτής (Ψυχρής σύνθλιψης ή φυγοκεντρικός)	6
Παρατηρήσεις Συνταγών	7
Παράδειγμα Εκτέλεσης Συνταγών	9
Συνταγές	10
Ντρέσινγκς με Αβοκάντο	11
Ντρέσινγκς με Αμύγδαλα	14
Ντρέσινγκς με Διατροφική Μαγιά	15
Ντρέσινγκς με Ελιές Ανάλατες	16
Ντρέσινγκς με Ηλιόσπορο	17
Ντρέσινγκς με Καρύδια	18
Ντρέσινγκ με Κολοκυθόσπορο	19
Ντρέσινγκ με Κουκουνάρι	20
Ντρέσινγκς με Λιναρόσπορο	21
Ντρέσινγκς με Μακαντάμια	22
Ντρέσινγκς με Σουσάμι	23
Ντρέσινγκς με Ταχίι	24
Ντρέσινγκς Χωρίς Λιπαρά	26
Παραδοσιακή Συνταγή Γκουακαμόλε	27
Συνταγές για Γκουακαμόλε	28
Και εδώ τελειώσαμε...	31

Δώστε Προσοχή!

Αυτό ΔΕΝ είναι ένα δωρεάν Ηλεκτρονικό Βιβλίο!

Απαγορεύεται να ξανατυπώσετε, να πουλήσετε, να χαρίσετε και να διαχειριστείτε με οποιοδήποτε τρόπο αυτήν την έκδοση.

Εάν δεν αποκτήσατε το συγκεκριμένο ebook από το www.spartacus.gr ή από κάποιο άλλο website, το οποίο έχει το δικαίωμα πώλησης του από τη Διονυσία Τουλαντά, τότε αποκτήσατε το συγκεκριμένο αντίγραφο πειρατικά. Η πειρατεία αποτελεί αδίκημα και διώκεται ποινικά. Σήμερα υπάρχει τρόπος ελέγχου και παρακολούθησης της παράνομης διακίνησης και της υποκλοπής των πνευματικών μας δικαιωμάτων. Σας παρακαλώ, να σταματήσουμε αυτή την κατάχρηση, αναφέροντας το περιστατικό στο: d.toulanta@gmail.com

Κανένα μέρος αυτής της έκδοσης δεν μπορεί να αναπαραχθεί ή να μετατραπεί σε οποιαδήποτε άλλη μορφή, ηλεκτρονική, μηχανική, συμπεριλαμβανομένης της φωτοτύπησης, της αντιγραφής ή της αποθήκευσης πληροφοριών ή ως σύστημα ανάκτησης, χωρίς να αναφέρει, γραπτώς, την ημερομηνία και την υπογεγραμμένη άδεια από τη συγγραφέα.

Κάτοχος Πνευματικών Δικαιωμάτων

Τουλαντά Διονυσία © 2015

Αποποίηση Ευθυνών

Οι συνταγές που περιγράφονται και αναφέρονται σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο δεν έχουν ως σκοπό να αντικαταστήσουν καμία ιατρική συνταγή ή συμβουλή.

Η συγγραφέας δεν υποστηρίζει την αποκλειστική εφαρμογή οποιασδήποτε συγκεκριμένης δίαιτας. Πιστεύει, όμως, ότι οι πληροφορίες που υπάρχουν σε αυτό το ηλεκτρονικό Βιβλίο πρέπει να είναι διαθέσιμες στο κοινό.

Τα όσα αναφέρονται σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο είναι καθαρά και μόνο μέσα από τη βιωματική εμπειρία της συγγραφέως. Δεν υπόσχεται αποτελέσματα, όπως απαλλαγή από κάποια ασθένεια ή χάσιμο βάρους.

Η συγγραφέας σας παροτρύνει να αναζητάτε, για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, τη συμβουλή πάντα ενός ιατρού ή Φυσικοπαθητικού.

Με υπευθυνότητα
Τουλαντά Διονυσία

**Εξοπλισμό
που θα
χρειαστείτε**

Μύλος άλεσης του καφέ

Χρήσιμο για την άλεση σπόρων, όπως: σουσάμι, ηλιόσπορο, λιναρόσπορο, κολοκυθόσπορο, κουκουναρόσπορο, hempseeds, chia seeds

Επίσης, μπορείτε να αλέσετε τα βότανα και τα μπαχαρικά σας.

Μπλεντεράκι ή μίνι πολυκόφτης

Θα χρειαστείτε ένα μικρό μπλεντεράκι. Απλό και οικονομικό (όχι κάτι ιδιαίτερο), για να παρασκευάσετε τα ντρέσινγκ σας. Ούτε BLENDERC, ούτε VITAMIX!

Αποχυματής (Ψυχής σύνθλιψης ή φυγοκεντρικός)

Ο αποχυματής δεν είναι απαραίτητος. Σε κάποια ντρέσινγκ, όμως, αναφέρω τη χρήση χυμού καρότου. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε νεράκι αντί του χυμού. Έτσι, αναφέρω τον αποχυματή για όσους, ήδη, έχουν ή σκέφτονται να αγοράσουν έναν αποχυματή ως μια σημαντική επένδυση στην υγεία τους.

Παρατηρήσεις Συνταγών

- ➔ Όπως θα δείτε παρακάτω, σε κάθε συνταγή αναφέρω μόνο τα κύρια συστατικά του εκάστοτε ντρέσινγκ και μια υποσημείωση. Δεν υπάρχει τρόπος εκτέλεσης. Το θεώρησα ανώφελο και περιττό!
- ➔ Όπου αναγράφεται λεμόνι, μπορείτε, εάν θέλετε, να το αντικαταστήσετε με μπλόξυδο.
- ➔ Όπου αναγράφεται σκόρδο, μπορείτε να το παραλείψετε ή να προσθέσετε παραπάνω. Το ίδιο ισχύει και για το πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι. Εγώ χρησιμοποιώ μόνο τα πράσινα κλωναράκια. Εσείς εάν θέλετε χρησιμοποιήστε και το άσπρο μέρος τους ή χρησιμοποιήστε και ξερό κρεμμύδι. Εάν το αντέχετε...
- ➔ Όπου αναφέρω κάποιο συγκεκριμένο βότανο ή μπαχαρικό, εάν δε σας αρέσει μπορείτε να το αντικαταστήσετε με κάποιο βότανο ή μπαχαρικό της αρεσκείας σας.
- ➔ Όπου αναφέρω ή βλέπετε τομάτα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τοματίνια. Εναλλακτικά, επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και αποξηραμένη τομάτα (λιαστή τομάτα). Φτάνει να τη μουλιάσετε σε ζεστό νερό για περίπου 1 - 2 ώρες, πριν την παρασκευή του ντρέσινγκ.
- ➔ Σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο (ebook), δε συμπεριέλαβα τα φρουτώδη ντρέσινγκ, καθότι το ebook εκδόθηκε την περίοδο του χειμώνα. Εάν, όμως, το επιθυμείτε, σας παραπέμπω να χρησιμοποιήσετε ως ντρέσινγκ τις 27 σχετικές συνταγές από το Βιβλίο μου και ebook **“Τα Γλυκά της Φύσης”**, στην κατηγορία “Σως Φρούτων” - σελίδα 147 (έντυπη μορφή)/ σελίδα 111 (ηλεκτρονική μορφή).
- ➔ Είναι συνταγές παρασκευασμένες με διάφορα φρούτα, τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως ντρέσινγκ στις σαλάτες σας.
- ➔ Όπου κ.σ., σημαίνει κουταλιά της σούπας.

- ➔ Όπου κ.γ., σημαίνει κουταλάκι του γλυκού.
- ➔ Όπου φλιτζάνι, σημαίνει φλιτζάνι του νεσ καφέ ή 250ml.
- ➔ Τα ντρέισινγκ μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο (συντήρηση) το πολύ για 24 - 48 ώρες. Φυλάξτε τα σε καλά κλεισμένο βαζάκι ή ταπεράκι (πάντα γυάλινο). Το ιδανικό θα ήταν τα ντρέισινγκ να είναι “της ώρας” ή, τουλάχιστον, της ίδιας ημέρας.
- ➔ Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι καλύτερα να μουσκεύονται από το προηγούμενο βράδυ (8 - 12 ώρες). Εάν, παρόλα αυτά, δεν προλαβαίνετε, δεν πειράζει.
- ➔ Όλες οι συνταγές είναι οι συνταγές που χρησιμοποιώ εγώ στην καθημερινότητα μου και ανάλογα με την εποχή. Χρησιμοποιώ αποξηραμένη τομάτα, αλλά για εσάς έβαλα και φρέσκια τομάτα. Εγώ, επίσης, δεν τρώω καθόλου σκόρδα και κρεμμύδια, αλλά για εσάς χρησιμοποίησα, έστω λίγο.
- ➔ Αντί για αλάτι, θα χρησιμοποιείτε μια πρέζα φύκια σε σκόνη (π.χ. kelp).
- ➔ Όλες οι συνταγές αποτελούν ατομική μερίδα. Απευθύνονται, δηλαδή, σε ένα άτομο. Προσαρμόστε τα συστατικά, ανάλογα με τον αριθμό ατόμων που πρόκειται να γευματίσουν.

Παράδειγμα Εκτέλεσης Συνταγών

Με τον ίδιο τρόπο εκτελούνται όλες οι συνταγές

Συστατικά

- 2 τομάτες
- 4 κ.σ. λιναρόσπορο
- ½ αβοκάντο
- 1 χουρμά βασιλικό (χωρίς το κουκούτσι)
- 1 κ.σ. μπλόξυδο ή 1 - 2 κ.σ. λεμόνι (το χυμό του)
- Λίγη κανέλλα σε σκόνη (προαιρετικό)

Εκτέλεση

Αρχικά θα πρέπει να περάσετε το λιναρόσπορο από ένα grinder (μηχανάκι κοπής του καφέ), ούτως ώστε να γίνει σκόνη. Ψιλοκόψτε όλα τα υλικά. Στη συνέχεια βάλτε στο μπλεντεράκι πρώτα την τομάτα και χτυπήστε την με το λεμόνι ή το μπλόξυδο. Έπειτα, ρίξτε όλα τα υπόλοιπα συστατικά και χτυπήστε τα, μέχρι να

* Όπως βλέπετε, πάντοτε χτυπάμε πρώτα τα υδαρή υλικά και στη συνέχεια προσθέτουμε τα πιο σκληρά. Δεν ξεχνάμε όπου έχουμε υλικά με κουκούτσι να το αφαιρούμε και, εάν κάτι είναι πολύ σκληρό, όπως ο βασιλικός χουρμάς, το μουσκεύουμε πρώτα για λίγο και στη συνέχεια, αφού αφαιρέσουμε το κουκούτσι του, το χτυπάμε στο μπλεντεράκι με τα υπόλοιπα υλικά μας.

* Αυτές οι συνταγές είναι ένα δείγμα της καθημερινότητας μου.

* Πειραματιστείτε και μόνοι σας, κάνοντας τους δικούς σας συνδυασμούς!

Συνταγές

Ντρέσινγκς με Αβοκάντο

#1 Ιδανικό με φύλλα μαρούλι, σα σάντουιτς

- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * ½ τομάτα
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * ½ αβοκάντο
- * 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * ½ αβοκάντο

#2 Ιδανικό με σαλάτα λάχανο & τομάτα

- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ½ αβοκάντο
- * Λίγη ρίγανη ξερή

#3 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 1 αβοκάντο
- * 1 γκρέιπφρουτ
- * 2 κλωναράκια σέλερυ (χωρίς τα φύλλα)

#4 Ιδανικό με σαλάτα καρότο τριμμένο

- * 1 – 2 τομάτες
- * 1/2 - 1 φλιτζάνι κουνουπίδι
- * 1 αβοκάντο
- * 1 – 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 – 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο

#5 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 1 τομάτα
- * 1 κ.γ. μέλι
- * 1 κ.γ. χυμό λεμόνι
- * 2 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- * ½ - 1 αβοκάντο

#6 Ιδανικό με σαλάτα καρότο (τριμμένο)

- * 1 αβοκάντο
- * 1 – 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 – 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * Νερό, όσο χρειάζεται, για να γίνει ρευστό

#7 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 1 τομάτα
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 2 κ.σ. μπλόξυδο
- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * 1 κλωναράκι σέλερυ (χωρίς τα φύλλα)
- * 2 χουρμάδες βασιλικοί
- * 2 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- * ½ - 1 αβοκάντο ή 2 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως

#8 Ιδανικό με σαλάτα λάχανο

- * 1 κ.γ. ψιλοκομμένο σέλερυ (το κλωνάρι)
- * 1 - 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * ¼ πράσινο μήλο
- * 1 κ.γ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * 1 κ.σ. ηλιόσπορο
- * ¼ φλιτζάνι χυμό πράσινο μήλο
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ½ - 1 αβοκάντο

#9 Ιδανικό με σαλάτα λάχανο

- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο σέλερυ (το κλωνάρι)
- * 1 κ.γ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * ¼ φλιτζάνι χυμό πράσινο μήλο
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 - 1 1/2 αβοκάντο

#10 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι, καρότο & τοματίνια

- * 1 τομάτα
- * ¼ φλιτζάνι αποξηραμένη τομάτα (προαιρετικό)
- * 1 - 2 χουρμάδες βασιλικοί
- * ½ - 1 αβοκάντο
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι

#11 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 1 τομάτα
- * 1 - 2 σκελίδες σκόρδο
- * ¼ φλιτζάνι φρέσκο βασιλικό ή ½ κ.γ. ξερό βασιλικό
- * ½ - 1 αβοκάντο

Ντρέσινγκς με Αμύγδαλα

#1 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι, καρότο

- * 1 χούφτα Αμύγδαλα
- * 1 μικρό καρότο
- * 1 – 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 1 κ.σ. χυμός λεμόνι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο
- * ½ χούφτα κόλιανδρο φρέσκο ή 1 πρέζα ξερό
- * Λίγο θρούμπι ξερό

#2 Ιδανικό με φύλλα μαρούλι, σα σάντουιτς

- * 1 χούφτα Αμύγδαλα
- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 μικρό καρότο
- * 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο ή νερό
- * ½ αβοκάντο

Ντρέσινγκς με διατροφική μαγιά

#1 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & baby spinach

- * 1 χούφτα μακαντάμια ή κάσιους
- * 2 κ.σ. διατροφική μαγιά (nutritional yeast)
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο ή νερό
- * ½ αβοκάντο (προαιρετικό)
- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο (προαιρετικό)

#2 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 1 τομάτα
- * 2 κ.σ. διατροφική μαγιά (nutritional yeast)
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ½ αβοκάντο
- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο (προαιρετικό)

Ντρέσινγκς με Ελιές ανάλατες

#1 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 1 τομάτα
- * 1 κούφτα ελιές ανάλατες (καλαμών)
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * Λίγη ρίγανη ξερή
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι ή μπλόξυδο
- * ¼ φλιτζάνι αποξηραμένη τομάτα (προαιρετικό)
- * ¼ αβοκάντο (προαιρετικό)

#2 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 1 κούφτα ελιές ανάλατες (καλαμών)
- * 1 κλωναράκι πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι ή μπλόξυδο
- * ½ αβοκάντο
- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * Λίγη ρίγανη ξερή
- * ¼ φλιτζάνι αποξηραμένη τομάτα (προαιρετικό)
- * 1 τομάτα (προαιρετικό)

#3 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 1 κούφτα ελιές ανάλατες (καλαμών)
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * Λίγη ρίγανη ξερή
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι ή μπλόξυδο
- * Λίγο νεράκι, εάν δε γυρνάνε τα μαχαίρια του μπλέντερ

Ντρέσινγκς με Ηλιόσπορο

#1 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & λάχανο

- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * 2 - 3 κ.σ. ηλιόσπορο
- * 1 τομάτα
- * 1 κλωναράκι πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * ½ αβοκάντο
- * Λίγη ρίγανη ξερή

#2 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & baby spinach

- * 4 κ.σ. ηλιόσπορο
- * 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο ή νερό

Ντρέσινγκς με Καρύδια

#1 Ιδανικό με σαλάτα λάχανο, καρότο (τριμμένο)

- * 1 χούφτα καρύδια
- * 1 – 2 σκελίδες σκόρδο
- * 1 κ.σ. χυμός λεμόνι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο ή νερό
- * ½ αβοκάντο
- * Λίγη ρίγανη ξερή

#2 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * ½ φλιτζάνι καρύδια
- * 2 κλωναράκια σέλερυ (χωρίς τα φύλλα)
- * 1 ½ - 2 πορτοκάλια

#3 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 2 κ.σ. καρύδια
- * 1 αχλάδι
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ½ φλιτζάνι baby σπανάκι
- * Λίγο νεράκι, για να γυρνάνε τα μαχαίρια του μπλέντερ (προαιρετικό)

Ντρέσινγκ με Κολοκυθόσπορο

Ιδανικό με σαλάτα λάχανο,
καρότο (τριμμένο)

- * 2 κ.σ. κολοκυθόσπορο
- * 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 1 κ.σ. φιλοκομμένο άνηθο ή μαϊντανό (ή και τα δύο)
- * 1/2 καρότο μεγάλο ή 1 μικρό καρότο
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1/4 φλιτζάνι χυμό καρότο ή νερό
- * 1/2 αβοκάντο (προαιρετικό)

Ντρέσινγκ με Κουκουνάρι

#1 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι ή καρότο (τριμμένο)

- * 1 χούφτα κουκουνάρι
- * 1/2 τομάτα
- * 1 κ.σ. χυμός λεμόνι
- * 1/2 μικρό καρότο
- * Λίγη ρίγανη ξερή

Ντρέσινγκς με Λιναρόσπορο

#1 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 2 – 3 κ.σ. λιναρόσπορο τριμμένο
- * 1 τομάτα
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 – 2 σκελίδες σκόρδο

#2 Ιδανικό με σαλάτα καρότο & μαρούλι, ρόκα

- * 2 κ.σ. λιναρόσπορο τριμμένο
- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * 1 – 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 – 2 σκελίδες σκόρδο
- * ¼ φλιτζάνι χυμό κόκκινη πιπεριά

Ντρέσινγκς με Μακαντάμια

#1 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι, καρότο (τριμμένο) & τοματίνια

- * 1 τομάτα
- * ¼ φλιτζάνι αποξηραμένη τομάτα
(προαιρετικό)
- * 2 κουρμάδες βασιλικοί
- * 1 χούφτα μακαντάμια
- * ½ ή ¼ αβοκάντο
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * Λίγο άνηθο ή λίγο βασιλικό ξερό

#2 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & baby spinach

- * 1 τομάτα
- * ½ αβοκάντο
- * 1 χούφτα μακαντάμια
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 - 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * Λίγο θρούμπι ξερό

#3 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι ή λάχανο & καρότο (τριμμένο)

- * 2 - 3 μανταρίνια, το χυμό τους
- * ½ - 1 αβοκάντο
- * 1 χούφτα μακαντάμια

Ντρέσινγκς με Σουσάμι

#1 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 4 κ.σ. σουσάμι
- * 1 μικρό καρότο
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο ή χυμό πορτοκάλι ή νερό
- * 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * 1/4 αβοκάντο (προαιρετικό)

#2 Ιδανικό με σαλάτα καρότο & μαρούλι

- * 2 κ.σ. σουσάμι
- * 1 – 2 σκελίδες σκόρδο
- * 2 - 3 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * Λίγο θρούμπι ξερό
- * ½ αβοκάντο
- * ¼ φλιτζάνι νερό (προαιρετικό)

#3 Ιδανικό με σαλάτα καρότο & κουνουπίδι τριμμένο

- * 2 κ.σ. σουσάμι
- * 1 μικρή τομάτα
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 1 κλωναράκι σέλερυ (όσο είναι η παλάμη σας)

Ντρέσινγκς με Ταχίνι

#1 Ιδανικό με σαλάτα λάχανο

- * 1 βολβό παντζάρι
- * 1 – 2 σκελίδες σκόρδο
- * ¼ φλιτζάνι χυμό μανταρίνι ή πορτοκάλι (ό,τι είναι της εποχής)
- * 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 1 – 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * 2 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως ή ½ αβοκάντο (προαιρετικό)

#2 Ιδανικό με σαλάτα λάχανο & καρότο τριμμένο & σέλινο

- * 1 βολβό παντζάρι
- * 1 - 2 σκελίδες σκόρδο
- * ¼ φλιτζάνι χυμό πράσινο μήλο ή νερό
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * Λίγη ρίγανη ξερή
- * 2 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως ή ½ αβοκάντο

#3 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 1 τομάτα
- * ¼ φλιτζάνι χυμό μανταρίνι ή πορτοκάλι (ό,τι είναι της εποχής)
- * 3 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως
- * 1 – 2 κρεμμυδάκια πράσινα

#4 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & καρότο τριμμένο

- * 1 φλιτζάνι μανταρίνια ολόκληρα ή ¼ φλιτζάνι χυμό μανταρίνι (πιο ρευστή υφή)
- * 2 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως ή ½ αβοκάντο
- * 1 κλωναράκι σέλερυ (χωρίς τα φύλλα) – (προαιρετικό)

#5 Ιδανικό με σαλάτα λάχανο & σέλινο

- * ¼ πράσινο μήλο
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- * Νερό, όσο χρειάζεται, για να γίνει ρευστό
- * 1 – 2 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως

#6 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι, baby spinach & τοματίνια

- * 1 τομάτα
- * 1 φλιτζάνι μανταρίνια
- * 3 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 2 – 3 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο

#7 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι, καρότο τριμμένο & άνηθο ψιλοκομμένο

- * 1 τομάτα
- * 1 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο

Ντρέσινγκς Χωρίς λιπαρά

#1 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & καρότο τριμμένο

- * 1 φλιτζάνι μαύρες σταφίδες (μουςκεμένες για, τουλάχιστον, 6 ώρες)
- * 2 κουρμάδες βασιλικοί
- * 1 κ.σ. μπλόξυδο
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι

#2 Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & καρότο τριμμένο

- * 1 τομάτα
- * 1 φλιτζάνι μανταρίνια ή πορτοκάλια
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ½ φλιτζάνι νερό

Γκουακαμόλε

Παραδοσιακή Συνταγή Γκουακαμόλε

- * 1 1/2 αβοκάντο
- * 1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
- * 1 τομάτα, σε κύβους
- * 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο ή τριμμένο
- * 1/2 - 1 λάιμ, το χυμό του
- * 1/4 φλιτζάνι φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- * 1/4 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

Εκτέλεση

Ξεφλουδίστε το αβοκάντο, αφαιρέστε το κουκούτσι του και στην συνέχεια με ένα πιρούνι κάντε το πουρέ. Ψιλοκόψτε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε τα όλα μαζί.

➡ Με τον ίδιο τρόπο γίνονται όλες οι παρακάτω παραλλαγές του Γκουακαμόλε, τις οποίες μπορείτε, εάν θέλετε, να τις περάσετε από το μπλεντεράκι (εγώ αυτό κάνω).

Συνταγές για Γκουακαμόλε

1

- 1 1/2 αβοκάντο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1/4 ξερό κρεμμύδι
- 1/4 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)
- 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι

2

- * 1 1/2 αβοκάντο
- * 1 - 2 κ.σ. τριμμένο ρεπάνι
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1/2 σκελίδα σκόρδο
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

3

- * 1 αβοκάντο
- * 1 - 2 πράσινα κρεμμυδάκια
- * 1/4 φλιτζάνι κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- * 1/4 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * 1 - 2 τομάτες
- * 2 κ.σ. φυτρωμένα όσπρια (π.χ. φυτρωμένη ροβίτσα ή φυτρωμένη φακή)
- * 1 καρότο
- * 2 κ.σ. χυμό λάϊμ
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

4

- * 1 αβοκάντο
- * 1/2 κόκκινη πιπεριά
- * 1 πράσινο κρεμμυδάκι
- * 1 κλωναράκι σέλερυ (χωρίς τα φύλλα του)
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * 2 - 3 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

5

- * 1 αβοκάντο
- * 2 - 3 κ.σ. ελιές ανάλατες (Καλαμών)
- * 1/4 φλιτζάνι κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- * 1/4 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * 1 κ.γ. φρέσκο βασιλικό ή 1/2 κ.γ. ξερό βασιλικό
- * 1 κ.γ. φρέσκια ρίγανη ή 1/2 κ.γ. ξερή ρίγανη
- * 1 κ.γ. φρέσκο δενδρολίβανο ή 1/2 κ.γ. ξερό δενδρολίβανο
- * 2 - 3 αποξηραμένες τομάτες
- * 1/2 κρεμμύδι ξερό
- * 2 κ.σ. λεμόνι χυμό
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

6

- * 1 αβοκάντο
- * 1/2 κόκκινη πιπεριά
- * 1/4 φλιτζάνι κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- * 1/2 κρεμμύδι ξερό
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * 2 - 3 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

7

- * 1 αβοκάντο
- * 3 - 5 αποξηραμένες τομάτες
- * 1 πράσινο κρεμμυδάκι
- * 1/2 σκελίδα σκόρδο
- * 2 - 3 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

8

- * 1 αβοκάντο
- * 2 κ.σ. ελιές ανάλατες (Καλαμών)
- * 1 - 2 πράσινα κρεμμυδάκια
- * 1/4 φλιτζάνι κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- * 1/4 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- * 1 τομάτα
- * 2 κ.σ. χυμό λάϊμ
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

Και εδώ τελειώσαμε...

Εδώ, όμως, αρχίζεις εσύ...

Εύχομαι να αρχίσεις άμεσα την παρασκευή των παραπάνω συνταγών και να μη διστάσεις να πειραματιστείς και εσύ με τις δικές σου συνταγές.

***Περιμένω να μου στείλετε τις εντυπώσεις σας, στα email:
info@spartacus.gr
d.toulanta@gmail.com**

Μπορείτε, επίσης, να παρακολουθήσετε τα προσωπικά μου βίντεο στο κανάλι μου στο YouTube: Healthy Missiontv

**Τέλος, για καθημερινές ενημερώσεις θα με βρείτε στο Facebook, με το Όνομα:
Dionisia's Healthymission:
<https://www.facebook.com/dionisia.healthymission>**

50
ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ
ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ