

7 вкуснейших бутербродов без хлеба



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/7-vkusnejshih-butербродов-bez-hleba/>

1. Лосось на листке салата

Это изумительное блюдо не только насыщает организм необыкновенно полезными омега-3 жирными кислотами, но и надолго избавляет от чувства голода.

2. Сэндвич из болгарского перца

Роль булочки в этом овощном бутерброде выполняет перец. Если хотите, чтобы получилось не только вкусно, но и сытно, фантазируйте с разнообразием ингредиентов. Наш вариант сыр, шпинат и кусочек авокадо.

3. Сэндвич из баклажанов на гриле

Для того чтобы по достоинству оценить вкус и аромат этого овощного сэндвича обжарьте на гриле баклажан с обеих сторон и сделайте начинку из тех ингредиентов, которые вам больше всего нравятся. Например, из помидоров, грибов, кабачков и листьев салата.

4. Блинчики из тапиоки

Тапиока это зернистый крахмалистый продукт, который богат клетчаткой и незаменимыми жирными кислотами, но не содержит глютен. Блинчики из тапиоки блюдо не совсем привычное, но очень вкусное.

5. Бутерброд из огурца

Это не совсем привычное блюдо отлично утоляет не только голод, но и жажду. Разрежьте огурец пополам и удалите сердцевину. Когда такая «подводная лодка» будет готова смело начинайте ее любимыми ингредиентами и наслаждайтесь необычайно сочным вкусом!

6. Гамбургер из помидоров

Принцип приготовления такой же, как и у сэндвичей. Выберите любую начинку, скрепите зубочисткой или шпажкой половинки помидора и наслаждайтесь ароматным овощным бутербродом.

7. Бутерброд из грибов шиитаке

Шиитаке считаются символом молодости и долголетия. А в сочетании с овощами и зеленью это настоящая витаминная бомба! Благодаря такому бутерброду вы не только укрепите организм, но и станете на шаг ближе к купальнику своей мечты.