

Kasztany zamiast migdałów

Zapewne pamiętamy z dzieciństwa kalendarze adwentowe, z którego jedna dziennie zjedzona czekoladka odmierzała czas do upragnionej Gwiazdki i związanej ze świętami uczty kulinarnej

Dzisiaj, kiedy miasta ogarnia listopadowo-grudniowa gorączka przedświąteczna prawdziwy duch świąt traci nieco na swoim uroku uroku. Na pachnących Jarmarkach Bożonarodzeniowych czyha na nas wiele kuszących kalorii.

Prażone kasztany jadalne są znakomitą alternatywą dla innych przekąsek po które tak chętnie sięgamy na Jarmarkach. Maja niewiele tłuszczu i niewysoki bilans energetyczny. 100 g kasztanów ma jedynie 190 kcal, w przeciwieństwie do prażonych migdałów, które oferują nam okrągłe 580 kcal w 100 g.

Jeśli ktoś woli można spróbować pieczonych jabłek, które bez nadzienia mają zaledwie 90 kcal. Mogą stanowić znakomitą alternatywę dla pieczonych kiełbas i tym podobnych.

200 gramowa pieczona kiełbasa to ładunek w postaci 600 kcal. Jeden kubek grzanego wina (200 ml) to około 200 kcal.

Również wybór bożonarodzeniowych wypieków powinien pozostawać pod kontrolą. Wspaniały jest placek drożdżowy z marcepanem, ale niestety ma dużo więcej tłuszczu i dwa razy tyle kalorii co ciasto drożdżowe z bakaliami, ale bez dodatku marcepanu.

W okresie adwentu trudno również przejść obojętnie obok szerokiej oferty pierników i czekolad.

Smakowanie należy do przedświątecznej atmosfery, bożonarodzeniowej przyjemności. Delektujmy się więc czasem przedświątecznym! Od delektowania się jeszcze nikt nie przytył

Autor: bailamaya

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl