



Βαρεθήκατε την κρεατοφαγία των ημερών και θέλετε κάτι πιο ελαφρύ;

Για να αποφύγετε τα ακραία, δεν τρώω τίποτα ή κάνω αποτοξίνωση, που αυτό θα έχει καταστροφικές συνέπειες για τον οργανισμό σας, μπορείτε να έχετε μικρά και ελαφριά γεύματα με σάντουιτς.

Ο χρόνος προετοιμασίας είναι ελάχιστος και μπορείτε να τα πάρετε παντού.

Με τα σωστά υλικά αποτελεί ένα (σχεδόν) πλήρες γεύμα!!

Σήμερα θα σας προτείνουμε ένα σάντουιτς με λίγες θερμίδες για σουπερ διατροφή!!

Σάντουιτς με Αβγό και Κάρυ (Θερμίδες: 230)

Για 1 άτομο



Πάρε 2 φέτες ψωμί για τوست. Βράσε το αβγό για 10 λεπτά περίπου, άφησέ το να κρυώσει ή χρησιμοποιείστε ένα από τα κόκκινα βρασμένα αυγά, ξεφλούδισέ το και ψιλόκοψε το, ρίξε λίγο κάρυ και 1 κ.γ.ελαιόλαδο, 1 κ.γλ. μουστάρδα. Άλειψε το μείγμα στην μια φέτα του τوست, πρόσθεσε μερικά φύλλα σαλάτας πράσινης, 50 γραμμ. αγγουράκι κομμένο σε ροδέλες και 1 φέτα καπνιστή γαλοπούλα. Βάλε από πάνω την άλλη φέτα ψωμί ή τύλιξε και σέρβιρε.