

Προτάσεις dressing για σαλάτες

Πάρης Παπαχρήστος, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.
Συγγραφέας, Ιδρυτής του medNutrition.gr
Εισέλθετε στο www.diaitologos.com

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η σαλάτα μπορεί να είναι μια υγιεινή επιλογή σε μια ισορροπημένη διατροφή. Είναι σημαντικό λοιπόν να διαβάζετε τις διατροφικές ετικέτες στα dressing που αγοράζετε στο supermarket, όσον αφορά την προστιθέμενη ζάχαρη, συντηρητικά και τεχνητά αρώματα. Σας προτείνω 8 εύκολα, οικονομικά και θρεπτικά dressing, ώστε να έχετε τον πλήρη έλεγχο για το τι ακριβώς θα παρασκευάσετε και προσθέσετε στη σαλάτα σας.

1. Σουσάμι Ginger

Μπορεί να αξιοποιηθεί ακόμα και ως μια εύκολη μαρινάδα για το κρέας, τα πουλερικά ή τα ψητά λαχανικά. Είναι επίσης εύκολο να χρησιμοποιηθούν συστατικά που πιθανόν έχετε ήδη στη διάθεσή σας.



Συστατικά

- 1 κουταλιά της σούπας (15ml) ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας (15ml) σησαμέλαιο
- 1 κουταλιά της σούπας σόγια σως (15ml)
- 1 κουταλιά της σούπας (15ml) σιρόπι σφενδάμου
- 1 κουταλιά της σούπας (15ml) ξύδι ρυζιού
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι του γλυκού (2gr) φρεσκοτριμμένο τζίντζερ



Εκτέλεση

Ανακατέψτε μαζί το ελαιόλαδο, το σησαμέλαιο, τη σως σόγιας, το σιρόπι σφενδάμου και το ξύδι από ρύζι.

Προσθέστε το ψιλοκομμένο σκόρδο και το τζίντζερ και ανακατέψτε μαζί μέχρι να γίνουν ένα μείγμα.



Μια μερίδα 2 κουταλιών της σούπας (30ml) περιέχει
Θερμίδες 54kcal Πρωτεΐνες 0.2g Υδατάνθρακες 3.5g Λιπαρά 4.5g

2. Βινεγκρέτ Βαλσαμικού

Με μόλις 5 βασικά συστατικά, η βινεγκρέτ βαλσαμικού είναι ένα από τα ευκολότερα dressing για τις σαλάτες σας και σίγουρα προετοιμάζεται εύκολα. Έχει μια γλυκιά αλλά και αλμυρή γεύση ταυτόχρονα, που ταιριάζει σε κάθε σαλάτα, καθιστώντας την μια από τις πιο ευέλικτες και διαθέσιμες επιλογές.



Συστατικά

- 3 κουταλιές της σούπας (45ml) βαλσαμικό ξύδι
- 1 κουταλιά της σούπας (15ml) μουστάρδα Dijon
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- ½ φλιτζάνι (118ml) ελαιόλαδο
- αλατοπίπερο



Εκτέλεση

Ανακατέψτε το βαλσαμικό ξύδι με τη μουστάρδα Dijon και το ψιλοκομμένο σκόρδο. Προσθέστε αργά το ελαιόλαδο, ενώ συνεχίζετε να ανακατεύετε το μείγμα. Προσθέστε λίγο αλάτι και πιπέρι πριν το σερβίρετε για να δώσετε μια γρήγορη ώθηση στη γεύση.



Μια μερίδα 2 κουταλιών της σούπας (30ml) περιέχει
Θερμίδες 166kcal Πρωτεΐνες 0g Υδατάνθρακες 1g Λιπαρά 18g

3. Avocado lime

Κρεμώδες, δροσερό και αναζωογονητικό, αυτό το avocado lime dressing ταιριάζει εξαιρετικά με τις σαλάτες, ενώ μπορεί ακόμα και να σερβιριστεί ως συνοδευτικό για να «βουτήξετε» τα φρέσκα λαχανικά. Το avocado είναι μια καλή πηγή μονοακόρεστων λιπαρών και μπορεί να σας βοηθήσει να αυξήσετε τα επίπεδα της HDL (καλής) χοληστερόλης.



Συστατικά

- 1 avocado, κομμένο σε μικρά κομμάτια
- ½ φλιτζάνι (113gr) γιαούρτι
- 1/3 φλιτζανιού (5gr) κόλιαντρο
- ¼ φλιτζανιού (60ml) χυμό από lime
- 4 κουταλιές της σούπας (60ml) ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι



Εκτέλεση

Προσθέστε τα κομμάτια avocado σε ένα μπλέντερ μαζί με το γιαούρτι, το κόλιαντρο, το χυμό lime, το ελαιόλαδο και το ψιλοκομμένο σκόρδο. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και στη συνέχεια πολτοποιήστε μέχρι το μείγμα να φτάσει σε μια καλή συνεκτικότητα (να μην είναι ούτε πολύ αραιό ούτε και πολύ παχύρρευστο).



Μια μερίδα 2 κουταλιών της σούπας (30ml) περιέχει
Θερμίδες 75kcal Πρωτεΐνες 1g Υδατάνθρακες 2.5g Λιπαρά 7g

4. Βινεγκρέτ λεμόνι

Αυτό το γευστικό dressing είναι μια εξαιρετική επιλογή, η οποία θα σας βοηθήσει να «φωτίσετε» τις αγαπημένες σας σαλάτες λαχανικών. Λειτουργεί ιδιαίτερα καλά στις απλές σαλάτες, που χρειάζονται μια έξτρα πινελιά, χάρη στη γεύση που έχει από το εσπεριδοειδές.



Συστατικά

- ¼ φλιτζανιού (59ml) ελαιόλαδο
- ¼ φλιτζανιού (59ml) φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1 κουταλάκι του γλυκού (7gr) μέλι ή σιρόπι σφενδάμου
- αλάτι
- πιπέρι



Εκτέλεση

Ανακατέψτε το ελαιόλαδο και το φρέσκο ψυμό λεμονιού μαζί. Προσθέστε το μέλι ή το σιρόπι σφενδάμου για γλυκύτητα και ανακατέψτε ξανά. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι, βάσει της επιθυμίας σας.



Μια μερίδα 2 κουταλιών της σούπας (30ml) περιέχει
Θερμίδες 128kcal Πρωτεΐνες 0g Υδατάνθρακες 3g Λιπαρά 13.5g

5. Μέλι μουστάρδα

Αυτή η κρεμώδης σπιτική σάλτσα έχει μια ελαφρώς γλυκιά γεύση και είναι ιδανική για να νοστιμέσετε τις αγαπημένες σας σαλάτες. Λειτουργεί επίσης καλά σαν συνοδευτικό για τις γλυκοπατάτες, τα ορεκτικά και τα φρέσκα λαχανικά.



Συστατικά

- 1/3 φλιτζανιού (83gr) μουστάρδα Dijon
- ¼ φλιτζανιού (59ml) μηλόξυδο
- 1/3 φλιτζανιού (102gr) μέλι
- 1/3 φλιτζανιού (78ml) ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι



Εκτέλεση

Ανακατέψτε τη μουστάρδα Dijon, το μηλόξυδο και το μέλι μαζί. Προσθέστε αργά το ελαιόλαδο, ενώ συνεχίζετε να ανακατεύετε. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι για γεύση.



Μια μερίδα 2 κουταλιών της σούπας (30ml) περιέχει
Θερμίδες 142kcal Πρωτεΐνες 0g Υδατάνθρακες 13.5g Λιπαρά 9g

6. Ελληνικό γιαούρτι

Κρεμώδες και νόστιμο, είναι ένα από τα πιο δημοφιλή dressing που υπάρχουν.



Συστατικά

- 1 φλιτζάνι (285gr) γιαούρτι
- ½ κουταλάκι του γλυκού σκόνη σκόρδου (1,5gr)
- ½ κουταλάκι του γλυκού σκόνη κρεμμυδιού (1,2gr)
- ½ κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένο άνηθο (0,5gr)
- πιπέρι καγιέν
- αλάτι
- φρέσκο σχοινόπρασο, ψιλοκομμένο (προαιρετικό)



Εκτέλεση

Ανακατέψτε μαζί το γιαούρτι, τη σκόνη σκόρδου, τη σκόνη κρεμμυδιού και τον αποξηραμένο άνηθο. Προσθέστε λίγο πιπέρι καγιέν και το αλάτι. Γαρνίρετε με φρέσκο σχοινόπρασο πριν το σερβίρετε.



Μια μερίδα 2 κουταλιών της σούπας (30ml) περιέχει
Θερμίδες 29kcal Πρωτεΐνες 1g Υδατάνθρακες 2g Λιπαρά 2g

7. Βινεγκρέτ από μηλόξυδο

Το βινεγκρέτ από μηλόξυδο είναι ένα ελαφρύ dressing που μπορεί να βοηθήσει στην εξισορρόπηση της πίκρας που μπορεί να έχουν τα φυλλώδη λαχανικά, όπως για παράδειγμα η ρόκα ή το kale.

Επιπλέον, το να «ντύσετε» τις αγαπημένες σας σαλάτες με αυτή τη βινεγκρέτ είναι ένας εύκολος τρόπος για να λάβετε μια μερίδα από μηλόξυδο, ένα ισχυρό συστατικό που έχει αρκετά οφέλη για την υγεία. Συγκεκριμένα, μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι το μηλόξυδο μπορεί να μειώσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και να μειώσει τα επίπεδα τριγλυκεριδίων.



Συστατικά

- 1/3 φλιτζανιού (78ml) ελαιόλαδο
- ¼ φλιτζανιού (59ml) μηλόξυδο
- 1 κουταλιά της σούπας (15ml) μουστάρδα Dijon
- 1 κουταλάκι του γλυκού (7gr) μέλι
- 1 κουταλιά της σούπας (15ml) χυμό λεμονιού
- αλάτι
- πιπέρι



Εκτέλεση

Ανακατέψτε το ελαιόλαδο και το μηλόξυδο. Προσθέστε τη μουστάρδα Dijon, το μέλι, το χυμό λεμονιού, λίγο αλάτι και πιπέρι και δοκιμάστε.



Μια μερίδα 2 κουταλιών της σούπας (30ml) περιέχει
Θερμίδες 113kcal Πρωτεΐνες 0g Υδατάνθρακες 1g Λιπαρά 12g

8. Κουρκουμάς τζίντζερ

Αυτό το dressing με τζίντζερ και κουρκουμά μπορεί να σας βοηθήσει να προσθέσετε μια σταγόνα χρώματος στο πιάτο σας. Έχει μια γεμάτη γεύση που μπορεί να συμπληρώσει τις σαλάτες με φασόλια, τα ανάμεικτα χόρτα ή το μπουλ λαχανικών σας.

Περιέχει επίσης τζίντζερ και κουρκουμά, δυο συστατικά που συνδέονται με πολλά οφέλη για την υγεία. Για παράδειγμα, το τζίντζερ μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της ναυτίας, να ανακουφίσει από τον πόνο των μυών και να μειώσει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Από την άλλη, ο κουρκουμάς περιέχει κουρκουμίνη, μια ένωση καλά μελετημένη για τις αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές της ιδιότητες.



Συστατικά

- ¼ φλιτζανιού (60ml) ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας (30ml) μηλόξυδο
- 1 κουταλάκι του γλυκού (2gr) κουρκουμά
- ½ κουταλάκι του γλυκού (1gr) τζίντζερ
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι (προαιρετικά)



Εκτέλεση

Ανακατέψτε το ελαιόλαδο, το μηλόξυδο, τον κουρκουμά και το τζίντζερ. Για να βελτιώσετε τη γεύση, μπορείτε να προσθέσετε λίγο μέλι για γλυκύτητα.



Μια μερίδα 2 κουταλιών της σούπας (30ml) περιέχει
Θερμίδες 170kcal Πρωτεΐνες 0g Υδατάνθρακες 2.5g Λιπαρά 18g

Μια τελευταία κουβέντα

Μπορείτε να παρασκευάσετε εύκολα πολλά γευστικά και θρεπτικά dressing στο σπίτι σας. Μια απλή αναζήτηση στο διαδίκτυο θα σας λύσει τα χέρια. Τα παραπάνω dressing που σας πρότεινα είναι δοκιμασμένα στην καθημερινή μου επαγγελματική πρακτική τα τελευταία 5 χρόνια στο γραφείο μου στο Παγκράτι και στις εξ' αποστάσεως συνεδρίες, ενώ έχω φροντίσει να μπορείτε να τις φτιάξετε με πολύ απλά υλικά που ίσως έχετε ήδη στα ράφια σας.

Σας παραθέτω ένα συγκεντρωτικό πίνακα που περιέχει την θρεπτική τους σύσταση, ανά 2 κουταλιές της σούπας (30ml).

	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Υδατάνθρακες	Λιπαρά
Σουσάμι Ginger	54kcal	0.2g	3.5g	4.5g
Βινεγκρέτ βαλσαμικού	166kcal	0g	1g	18g
Avocado lime	75kcal	1g	2.5g	7g
Βινεγκρέτ λεμόνι	128kcal	0g	3g	13,5g
Μέλι μουστάρδα	142kcal	0g	13.5g	9g
Ελληνικό γιαούρτι	29kcal	1g	2g	2g
Βινεγκρέτ από μηλόξυδο	113kcal	0g	1g	12g
Κουρκουμάς τζίντζερ	170kcal	0g	2.5g	18g
Ελαιόλαδο	240kcal	0g	0g	26g

Προσπαθήστε να δοκιμάσετε αυτά τα dressing στις αγαπημένες σαλάτες, πιάτα και ορεκτικά σας!

Πάρης Παπαχρήστος

Διαιτολόγος Διατροφολόγος, MSc
Συγγραφέας, Ιδρυτής του medNutrition