Χρυσές Συνταγές

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ WELLGOODS

4. BEYOND BURGER ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ

6. BEYOND BURGER ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

8. BEYOND BURGER ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

10. BEYOND BURGER ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΜΠΑΡΜΠΙΕΚΙΟΥ ΣΟΣ

12. BEYOND BURGER ΜΕ ΦΙΛΕΤΑ ΑΝΤΣΟΥΓΙΑΣ

14. BEYOND BURGER ΜΕ ΣΠΙΤΙΚΗ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΧΩΡΙΣ ΑΥΓΟ

16. BEYOND BURGER ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ COLESLAW

18. BEYOND CURRY BURGER

20. ΜΠΑΜΙΕΣ ΓΙΑΧΝΙ

22. ΜΠΑΜΙΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

24. ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ, ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΚΑΙ ΜΠΙΖΕΛΙΑ

26. ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΜΠΙΖΕΛΙΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ

28. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΜΠΙΖΕΛΙΑ ΚΑΙ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ

30. ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ

32. ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΣΟΤΕ ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ

34. ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΣΚΟΡΔΑΤΑ

36. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ

38. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ

40. ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΒΡΑΣΤΕΣ ΜΕ ΜΠΙΖΕΛΙ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ

42. ΒΙΔΕΣ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΠΙΝΟΛΙΑ

44. ΠΕΝΕΣ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ

46. ΚΕΪΚ ΜΕ ΧΡΥΣΟΜΗΛΑ

47. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΛΥΚΟ-ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Νοστιμιές για χορτοφάγους

Λίγο η τάση της εποχής, λίγο η ανάγκη για πιο υγιεινό τρόπο ζωής και αρκετοί είναι οι συνάνθρωποί μας που αποφεύγουν το κρέας. Οι χορτοφάγοι αποτελούν πλέον ένα δυνατό κομμάτι της διατροφικής αλυσίδας, γι' αυτό και το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας είναι αφιερωμένο σε αυτούς. Είναι όμως και μία καλή ευκαιρία για όλους εμάς να κάνουμε αποτοξίνωση, αφού το καλοκαίρι ακολουθούμε μία πιο υγιεινή διατροφή. Απολαύστε λοιπόν μία μεγάλη γκάμα από συνταγές με λαχανικά (μπάμιες, μπιζέλια, φασολάκια, καλαμπόκι, μπρόκολο και αγκινάρες) καθώς και τα μοναδικά Beyond Meat Burger. Ένα υγιεινό, 100% φυτικό μπιφτέκι που διαθέτει την όψη και τη γεύση που συνοδεύει ένα βοδινό burger. Ταυτόχρονα, είναι εμπνευσμένο έτσι ώστε να προσφέρει όλη τη ζουμερή γεύση ενός παραδοσιακού μπιφτεκιού, ενώ παράλληλα έχει φυτική προέλευση και δεν περιλαμβάνει σόγια ή γλουτένη. Μάλιστα, το Beyond Meat Burger περιέχει περισσότερη πρωτεΐνη και σίδηρο σε σχέση με το βοδινό και δεν διαθέτει καθόλου χοληστερόλη. Μία νόστιμη επιλογή και για όσους νηστεύουν.

Καλά μαγειρέματα
Χρύσω Λέφου