

В лучших заправках для салата содержатся полезные для сердца жиры и минимальное количество добавленного сахара. Вот какие варианты вы можете попробовать.

Кунжутный имбирь. Эта заправка сочетает в себе кунжутное масло, имбирь и сою. Правда, учитывайте, что масло из кунжута может быть калорийным и жирным, не содержит клетчатки и белка.

Бальзамический винегрет. Избегайте этого варианта, если у вас аллергия на уксус.

Авокадо и лайм. Можете смешать для этого греческий йогурт, авокадо и сок лайма. Лайм даст вам витамин С, авокадо богато мононенасыщенными жирами, которые полезны для сердца.

Лимонный винегрет. Добавление в уксус лимона поможет компенсировать кислый вкус уксуса.

Медово-горчичная. Эта заправка содержит такие ингредиенты, как уксус, горчица, оливковое масло, мёд.



StefaNikolic / Getty Images

Греческий йогуртовый ранч. В греческом йогурте нет клетчатки, зато много белка, мало жира и килокалорий.

Яблочный винегрет. Добавление оливкового масла к яблочному уксусу сделает заправку лёгкой, слегка пикантной и полезной для сердца.

Имбирь и куркума. В качестве основы для этой заправки используйте оливковое масло и яблочный уксус.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.