

Какие блюда можно приготовить из бананов? Вкусные и полезные!

Бананы уже давно признаны очень полезными для здоровья. Эти сладкие фрукты способствуют выработке гемоглобина и снижению кровяного давления. Они помогают организму зарядиться энергией и даже справиться со стрессом.

Кроме того, с помощью бананов удаётся сохранить прекрасную фигуру. Бананы не только отлично утоляют чувство голода, но и стимулируют обмен веществ. Из этих вкусных и полезных фруктов готовят разнообразные, порой очень экзотичные блюда. В Индии из бананов даже варят пиво, а из их шкурок делают табак. Большинство людей предпочитают потреблять бананы просто в сыром виде. Также очень часто их используют для приготовления коктейлей и десертов. Специально для любителей этих экзотических фруктов я хочу перечислить несколько рецептов, которые способны разнообразить меню банановых гурманов. Все рецепты опробованы мной лично, но нужно заметить, что лучше всего они подойдут для тех, кто хочет попробовать что-нибудь новое и необычное.

Банановый гарнир готовится. Этот достаточно острый гарнир прекрасно подойдёт к рыбе, курице или блюду из свинины. Для его приготовления нужно очистить два банана, порезать их на кубики и присыпать кориандром. Сюда же добавить немного красного перца и две чайных ложки тёртого лука. Всё перемешать, посолить, добавить по вкусу сахара и лимонного сока. Вкус очень нетипичный, но попробовать стоит.

Жареные бананы - вкусно и сладко. Это блюдо можно встретить практически в каждом китайском ресторане в качестве десерта. Китайские повара готовят его по довольно сложной технологии, но если всё упростить, то можно полакомиться жареными бананами и дома. Делается это примерно так: банан нужно очистить от кожуры и разрезать вдоль на две половинки. Обе части посыпать сахаром и положить на сковороду с горячим растительным маслом. Жарить бананы нужно в течение 2–3 минут, после чего можно посыпать их корицей и полить каждую половинку ромом или ликёром. Это очень вкусно и сладко!

Бананово-кофейный коктейль — настоящее лакомство. Помимо того, что вкусный, он ещё и невероятно бодрит. Для его приготовления нам понадобится один очищенный банан, кружка молока, полкружки холодного чёрного кофе, столовая ложка сахара (сладкоежки могут положить две ложки) и две столовые ложки

После этого коктейля бодрость и свежесть обеспечены на весь день!

Вкусный и полезный салат прекрасно подойдёт в качестве десерта или для разгрузочного дня. Его очень легко приготовить: нужно всего лишь смешать очищенные и порезанные на кубики банан, киви и манго. Можно добавить в салат немножко лимонного сока. Это блюдо улучшает обмен веществ и снабжает организм необходимыми витаминами.

Лето уже не за горами. В преддверии купального сезона все более актуальным становится вопрос приведения фигуры в надлежащий вид. Многие женщины пробуют различные диеты, в надежде быстро сбросить лишние килограммы. Возможно, эти несложные рецепты помогут представительницам прекрасного пола придать своей диете необходимый вкус и сделать её не такой скучной и мучительной. Ведь даже ограничивая себя в еде, иногда можно попробовать что-то новое и экзотическое — то, что сделает жизнь немножко слаще!