



12 απολαυστικές συνταγές με Fina

που συνδυάζουν γεύση
και καλή διατροφή!



Ευρετήριο συνταχών

FINA®

Σάντουιτς 03

Μπαγκέτα με τυρί	04
Σάντουιτς φέτες αγγουριού με καπνιστό κοτόπουλο	05
Σάντουιτς με σάλτσα γιαουρτιού, ρόκα και αυγό	06
Τορτίγια με κοτόπουλο	07

Σαλάτες 08

Σαλάτα με αβοκάντο	09
Θρεπτική σαλάτα με μπρόκολο	10
Μακαρονοσαλάτα	11
Μεξικάνικη σαλάτα με κινόα	12

Ελαφρύά γεύματα 13

Μανιτάρια Portobello γεμιστά με λουκάνικο γαλοπούλας και τυρί	14
Χρωματιστά λαχανικά au gratin	15
Γρήγορη πίτσα σε αραβική πίτα	16
Αρωματικό ριζότο με καστανό ρύζι & γαρίδες	17



Το σαντουιτσάκι μου **για κάθε ώρα της ημέρας**

Μπορεί να πήρε το όνομά του από τον κόμη Σάντουιτς, που έβαλε ένα κομμάτι κρέας ανάμεσα σε δύο φέτες ψωμί, όμως σήμερα υπάρχουν αμέτρητες εκδοχές του αγαπημένου σνακ, με γευστικές επιλογές ακόμα και για όσους προσέχουν τη διαίτά τους.

Μπαγκέτα με τυρί



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 1 μερίδα

- 1 μπαγκέτα
(κατά προτίμηση ολικής άλεσης)
- 3-4 φέτες ντομάτα
- 1 φύλλο μαρούλι
- 1 αυγό βραστό
- 2 κ.σ. τριμμένο τυρί FINA

Dressing

- 2 κ.γ. μαγιονέζα

Εκτέλεση

- 1 Κόβουμε την ντομάτα και το αυγό σε ροδέλες.
- 2 Κόβουμε την μπαγκέτα στη μέση κατά μήκος, προσέχοντας να μην χωριστεί στα δύο.
- 3 Τοποθετούμε μέσα στη μπαγκέτα το μαρούλι, τη ντομάτα, το αυγό, το τυρί FINA και το dressing μας. Είναι έτοιμο για κατανάλωση.

Μια μεσαία μερίδα (300g) περιέχει:

Ενέργεια kcal	Λιπαρά	Κορεσμένα λιπαρά	Υδατάν- θρακες	Συνολικά σάκχαρα	Πρωτεΐνες	Φυτικές ίνες
506	15,5g	5,0g	65,6g	8,0g	30,0g	10,8g
25%	22%	25%	29%	9%	67%	45%

της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Σάντουιτς φέτες αγγουριού με καπνιστό κοτόπουλο



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 4 μερίδες

- 1 μεγάλο αγγούρι
- 2 φέτες κίτρινο τυρί Fina
- 2 φέτες καπνιστό κοτόπουλο
- 10 κλωνάρια σχοινόπρασο

Συνταγή: CooKika (συνεργάτης medNutrition)

Εκτέλεση

- 1 Κόβουμε το αγγούρι αρχικά στην μέση και έπειτα κάθε μισό το χωρίζουμε σε δυο ισόπαχες φέτες.
- 2 Βάζουμε σε μια φέτα αγγουριού, μια φέτα κίτρινο τυρί Fina, μια φέτα καπνιστό κοτόπουλο, 5 κλωνάρια σχοινόπρασο και κλείνουμε με την δεύτερη φέτα αγγουριού.
- 3 Καταναλώνουμε άμεσα.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Σάντουιτς με σάλτσα γιαουρτιού, ρόκα και αυγό



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 2 μερίδες

- 4 φέτες ψωμί ολικής άλεσης για τοστ
- 4 φέτες κίτρινο τυρί Fina
- 2 αυγά βρασμένα
- Μια χούφτα σαλάτα ρόκα
- 2 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- Αλάτι – πιπέρι

Συνταγή: CooKika (συνεργάτης medNutrition)

Εκτέλεση

- 1 Ανακατεύουμε το γιαούρτι με τη μουστάρδα, λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι μέχρι να έχουμε μια ομοιογενή σάλτσα.
- 2 Φρυγανίζουμε το ψωμί και απλώνουμε στη μία πλευρά κάθε φέτας, τη σάλτσα γιαουρτιού.
- 3 Προσθέτουμε μια φέτα κίτρινο τυρί Fina σε κάθε φέτα ψωμί.
- 4 Στις δύο από τις τέσσερις φέτες, προσθέτουμε το αυγό κομμένο σε φέτες και τη ρόκα. Καλύπτουμε με τις υπόλοιπες φέτες ψωμί και σερβίρουμε.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Τορτίγια με κοτόπουλο



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 1 μερίδα

- 1 τορτίγια
- 60g φιλέτο κοτόπουλο
- 3-4 φέτες ντομάτα
- 2 φύλλα μαρούλι
- 1 φέτα τυρί Fina

Dressing

- 1 κ.γ. μαγιονέζα
- ½ κ.γ. μουστάρδα

Εκτέλεση

- 1 Ψήνουμε το φιλέτο κοτόπουλο σε αντικολλητικό τηγάνι για 5 λεπτά και από τις δυο πλευρές, μέχρι να πάρει χρώμα.
- 2 Ζεσταίνουμε για 2 λεπτά την τορτίγια σε αντικολλητικό τηγάνι.
- 3 Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη μαγιονέζα και τη μουστάρδα.
- 4 Ανοίγουμε την τορτίγια και βάζουμε το μαρούλι, 1 φέτα τυρί FINA, το ψημένο φιλέτο κοτόπουλο, τη ντομάτα και το dressing. Τυλίγουμε σφιχτά.

Μια μεσαία μερίδα (290g) περιέχει:

Ενέργεια kcal	Λιπαρά	Κορεσμένα λιπαρά	Υδατάν- θρακες	Συνολικά σάκχαρα	Πρωτεΐνες	Φυτικές ίνες
520	15,8g	5,4g	60,7g	6,6g	36,5g	3,5g
26%	23%	27%	26%	7%	81%	15%

της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Σαλάτα:

κυκλοφορεί ως ταίρι ή και solo

Ίσως την έχεις συνηθίσει ως τη συνοδό κάθε γεύματος, όμως μπορεί να σταθεί και solo και να αποτελέσει από μόνη της θρεπτικό και ιδιαίτερα ενδιαφέρον γεύμα γευστικά!



Σαλάτα με αβοκάντο



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 1 μερίδα

- ½ φλ. μαρούλι
- ½ φλ. ρόκα
- ½ αγγουράκι
- ¼ κίτρινη πιπεριά
- ¼ φλ. αβοκάντο
- 2 κ.σ. τριμμένο τυρί Fina
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. μουστάρδα

Εκτέλεση

- 1 Κόβουμε το αγγουράκι, την κίτρινη πιπεριά και το αβοκάντο σε κυβάκια.
- 2 Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο και τη μουστάρδα.
- 3 Σε μια σαλατιέρα ή ένα βαθύ μπολ βάζουμε το μαρούλι, τη ρόκα, το αγγουράκι, την κίτρινη πιπεριά και το αβοκάντο. Πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί FINA.
- 4 Αδειάζουμε πάνω στη σαλάτα το ελαιόλαδο με τη μουστάρδα. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Μια μεσαία μερίδα (260g) περιέχει:

Ενέργεια kcal	Λιπαρά	Κορεσμένα λιπαρά	Υδατάν- θρακες	Συνολικά σάκχαρα	Πρωτεΐνες	Φυτικές ίνες
275	22,5g	4,9g	8,5g	3,4g	11,9g	3,2g
13%	32%	24%	4%	4%	26%	14%

της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Θρεπτική σαλάτα με μπρόκολο



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 4 μερίδες

- 1 μπρόκολο χωρισμένο σε μπουκετάκια
- $\frac{3}{4}$ κούπας σταφίδες
- $\frac{1}{2}$ κούπα χοντροσπαμένα αμύγδαλα
- 3 κ.σ. ηλιόσπορο
- 200g κίτρινο τυρί Fina κομμένο σε κύβους

Dressing

- 2 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξύδι balsamico
- 1 κ.σ. παπαρουνόσπορο
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- Αλάτι – πιπέρι

Συνταγή: Cookika (συνεργάτης medNutrition)

Εκτέλεση

- 1 Βράζουμε τα μπουκετάκια από το μπρόκολο για 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
- 2 Καβουρδίζουμε ελαφρά πρώτα τα αμύγδαλα και έπειτα τον ηλιόσπορο, για ένα πιο τραγανό αποτέλεσμα.
- 3 Σε μια σαλατιέρα ή βαθύ μπολ βάζουμε το μπρόκολο, τις σταφίδες, τους καβουρδισμένους ξηρούς καρπούς και τα κομματάκια κίτρινο τυρί Fina.
- 4 Σε ένα βαζάκι χτυπάμε τα υλικά για το dressing και αδειάζουμε πάνω από την σαλάτα. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Μια μεσαία μερίδα (210g) περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Μακαρονοσαλάτα



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 1 μερίδα

- 1 φλ. πένες ολικής αλέσεως βρασμένες
- ¼ φλ. κόκκινη πιπεριά
- 2-3 φέτες κολοκυθάκι & μελιτζάνα ψητή
- 1 κ.σ. κουκουνάρι
- 3 κ.σ. τριμμένο τυρί Fina

Dressing

- 1½ κ.γ. ελαιόλαδο
- 1½ κ.γ. ξίδι βαλσάμικο

Εκτέλεση

- 1 Σε ένα βαθύ μπολ ρίχνουμε τις πένες ολικής άλεσης, την κόκκινη πιπεριά, το κολοκυθάκι με τη μελιτζάνα και το τυρί FINA. Προσθέτουμε το κουκουνάρι.
- 2 Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε τα υλικά για dressing και αδειάζουμε πάνω στη σαλάτα.
- 3 Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Μια μεσαία μερίδα (370g) περιέχει:

Ενέργεια kcal	Λιπαρά	Κορεσμένα λιπαρά	Υδατάν- θρακες	Συνολικά σάκχαρα	Πρωτεΐνες	Φυτικές ίνες
381	16,7g	4,9g	38,5g	6,7g	22,7g	5,7g
19%	24%	25%	17%	7%	51%	24%

της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Μεξικάνικη σαλάτα με κινόα



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 4 μερίδες

- 2 κούπες βρασμένη κινόα
- 1 κούπα καλαμπόκι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ½ κούπα φασόλια κόκκινα βρασμένα
- 10-12 τοματίνια
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 150g τριμμένο τυρί Fina
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- Χυμό από ένα lime
- Λίγο πιπέρι καγιέν
- Αλάτι - πιπέρι

Συνταγή: Cookika (συνεργάτης medNutrition)

Εκτέλεση

- 1 Σε ένα τηγάνι σωτάρουμε σε το ελαιόλαδο το σκόρδο μαζί με το βρασμένο καλαμπόκι, μέχρι να καραμελώσει ελαφρά και να πάρει χρώμα.
- 2 Αδειάζουμε το καλαμπόκι σε ένα βαθύ μπολ ή σαλατιέρα και προσθέτουμε την κινόα, τα φασόλια, τα τοματίνια κομμένα στη μέση, τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, και το τριμμένο κίτρινο τυρί Fina.
- 3 Σε ένα βαζάκι χτυπάμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο μαζί με το lime, το πιπέρι καγιέν, το αλάτι και το πιπέρι. Αδειάζουμε το dressing στη σαλάτα και απολαμβάνουμε.

Μια μεσαία μερίδα (280g) περιέχει:

Ενέργεια kcal	Λιπαρά	Κορεσμένα λιπαρά	Υδατάν- θρακες	Συνολικά σάκχαρα	Πρωτεΐνες	Φυτικές ίνες
375	16,5g	4,3g	39,5g	3,8g	20,3g	6,3g
19%	4%	21%	17%	4%	45%	26%

της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)





Ελαφρύ γεύμα: ελαφρύ στο μάτι, ιδανικό στο στομάχι

Σε κάθε γεύμα πέρα από τη γεύση μετράει και η μερίδα! Ένα ελαφρύ και γευστικό γεύμα είναι ο απαραίτητος σύμμαχος στην προσπάθειά σου. Με τα ελαφριά γεύματα που ακολουθούν, η προσπάθειά σου θα γίνει παιχνιδάκι!

Μανιτάρια Portobello γεμιστά με λουκάνικο γαλοπούλας και τυρί



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 3 μερίδες

- 6 μεγάλα μανιτάρια Portobello
- 200g κίτρινο τυρί τριμμένο Fina
- 300g λουκάνικο γαλοπούλας
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 2 κ.γ. φρέσκο βασιλικό
- 150g τριμμένο τυρί Fina
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι

Εκτέλεση

- 1 Καθαρίζουμε τα μανιτάρια και αφαιρούμε το κοτσάνι τους, το οποίο το κρατάμε και το ψιλοκόβουμε. Αλατίζουμε το εσωτερικό τους και τα αφήνουμε στην άκρη.
- 2 Ανοίγουμε τα λουκάνικα και ψιλοκόβουμε το εσωτερικό τους. Το σοτάρουμε σε ελαιόλαδο μέχρι να πάρει χρώμα και έπειτα προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα κοτσάνια από τα μανιτάρια. Μόλις ψηθούν, προσθέτουμε τον βασιλικό και αποσύρουμε από την φωτιά.
- 3 Σε ένα ταψάκι βάζουμε τα μανιτάρια και τα γεμίζουμε. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 15 λεπτά. Προσθέτουμε πάνω σε κάθε μανιτάρι τριμμένο τυρί και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10 λεπτά ακόμη, μέχρι το τυρί να λιώσει.

Μια μεσαία μερίδα (390g) περιέχει:

Ενέργεια kcal	Λιπαρά	Κορεσμένα λιπαρά	Υδατάν- θρακες	Συνολικά σάκχαρα	Πρωτεΐνες	Φυτικές ίνες
387	15,3g	1,3g	14,3g	3,0g	47,3g	3,3g
19%	22%	7%	6%	3%	105%	14%

της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Χρωματιστά λαχανικά au gratin



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 4 μερίδες

- 3 κολοκυθάκια
- 1 μελιτζάνα φλάσκα
- 1 πατάτα
- 2 ντομάτες
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 150g κίτρινο τυρί Fina τριμμένο
- Ξερό θυμάρι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. τριμμένη φρυγανιά
- Αλάτι – πιπέρι

Συνταγή: Cookika (συνεργάτης medNutrition)

Εκτέλεση

- 1 Προθερμαίνουμε τον φούρνο στις αντιστάσεις, στους 180 βαθμούς Κελσίου.
- 2 Κόβουμε σε αρκετά λεπτές ροδέλες τα κολοκυθάκια, την μελιτζάνα, την πατάτα και τις ντομάτες.
- 3 Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και τα σκόρδα και τα σωτάρουμε σε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, μέχρι να πάρουν χρώμα.
- 4 Σε ένα γυάλινο πυρίμαχο σκεύος αδειάζουμε τα σωταρισμένα κρεμμύδια και σκόρδα.
- 5 Τοποθετούμε τα λαχανικά μας εναλλάξ όρθια, σε σχήμα ντόμινο, μέχρι να καλυφθεί όλο το σκεύος. Πασπαλίζουμε με την τριμμένη φρυγανιά, καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 1 ώρα περίπου, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.
- 6 Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο, καλύπτουμε τα λαχανικά με το τριμμένο κίτρινο τυρί Fina και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να ροδίσει το τυρί.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Γρήγορη πίτσα σε αραβική πίτα



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 2 μερίδες

- 2 μεγάλες αραβικές πίτες
- 4-5 κ.σ. σάλτσα ντομάτας
- 250g κίτρινο τυρί Fina τριμμένο
- 8-10 τοματίνια
- Λίγα φύλλα φρέσκου βασιλικού

Συνταγή: Cookika (συνεργάτης medNutrition)

Εκτέλεση

- 1 Σε κάθε αραβική πίτα αλείφουμε 2 κ.σ. σάλτσα ντομάτας.
- 2 Καλύπτουμε με το τριμμένο κίτρινο τυρί Fina και απλώνουμε διάσπαρτα τα τοματίνια.
- 3 Πασπαλίζουμε με τα φύλλα βασιλικού και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170 βαθμούς Κελσίου, για 15 λεπτά.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:

Ενέργεια kcal	Λιπαρά	Κορεσμένα λιπαρά	Υδατάν- θρακες	Συνολικά σάκχαρα	Πρωτεΐνες	Φυτικές ίνες
491	13,5g	9,0g	43,0g	6,0g	47,5g	3,0g
25%	19%	45%	19%	7%	106%	13%

της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Αρωματικό ριζότο με καστανό ρύζι & γαρίδες



Υλικά που θα χρειαστείτε

Για 4 μερίδες

- 2 φλ. γαρίδες μικρές καθαρισμένες
- ¾ φλ. καστανό ρύζι ή πλιγούρι
- 4 φέτες κίτρινο τυρί Fina
- 1 φλ. ζωμό από λαχανικά
- 1 μέτριο κρεμμύδι ξερό
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ ποτήρι λευκό κρασί
- 1 μεγάλη ντομάτα ψιλοκομμένη
- 3 κ.σ. κουκουνάρι
- Αλάτι, πιπέρι, πάπρικα γλυκιά
- 3 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

- 1 Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ρίχνουμε μέσα το κρεμμύδι, το σκόρδο και το κουκουνάρι.
- 2 Ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά και στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα το καστανό ρύζι ή το πλιγούρι. Ανακατεύουμε για άλλα 4 λεπτά και σβήνουμε με το λευκό κρασί.
- 3 Προσθέτουμε το μισό ζωμό λαχανικών, τη ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι, την πάπρικα και τα αφήνουμε να βράσουν.
- 4 Όταν βλέπουμε ότι το ρύζι/πλιγούρι έχει τραβήξει τα περισσότερα υγρά προσθέτουμε τις γαρίδες και τον υπόλοιπο ζωμό. Ανακατεύουμε μέχρι να χυλώσει και να έχει ψηθεί.
- 5 Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τον άνηθο και το κίτρινο τυρί FINA και ανακατεύουμε ελαφρά.
- 6 Σερβίρουμε το ριζότο μας άμεσα.

Μια μεσαία μερίδα (220g) περιέχει:

Ενέργεια kcal	Λιπαρά	Κορεσμένα λιπαρά	Υδατάν- θρακες	Συνολικά σάκχαρα	Πρωτεΐνες	Φυτικές ίνες
410	21,8g	2,5g	29,3g	0,0g	27,8g	4,0g
20%	31%	13%	13%	0%	62%	17%

της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



