

## Παστέλι με βρώμη και φυστικοβούτυρο

### Γιατί επιλέξαμε τη συγκεκριμένη συνταγή

**Οι έφηβοι** είναι μία κατηγορία ατόμων με υψηλές ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά και θερμίδες. Χρειάζονται βιταμίνες, πρωτεΐνες και λιπαρά υψηλής ποιότητας ώστε να χτίσουν έναν γερό οργανισμό και να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς τους. Το παστέλι με βρώμη που προτείνουμε είναι ένα πολύ εύγευστο, απλό στην παρασκευή και θρεπτικό σνακ ιδανικό για όλες τις ώρες της ημέρας. Μπορεί να μεταφερθεί πολύ εύκολα στο σχολείο, στο γυμναστήριο και σε οποιονδήποτε άλλο χώρο χρειαζόμαστε ένα γρήγορο και πλούσιο σε θρεπτικές ουσίες γεύμα. Το συστήνουμε ανεπιφύλακτα!

### Θρεπτική αξία των υλικών

#### **Βρώμη**

Η υψηλή θρεπτική αξία της βρώμης έγκειται στην υψηλή περιεκτικότητά της σε διάφορα θρεπτικά συστατικά. Είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2 και Β3), καθώς και στη βιταμίνη Ε η οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης, είναι πλούσια σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το μαγγάνιο, το σελήνιο, ο φώσφορος, το μαγνήσιο, ο σίδηρος και ο ψευδάργυρος. Η υψηλή περιεκτικότητά της σε καροτενοειδή και πολυφαινόλες της αποδίδουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

#### **Καρύδα**

Είναι μία τροφή πλούσια σε θερμίδες, βιταμίνες, και ανόργανα συστατικά. Μια καρύδα μεσαίου μεγέθους περιέχει 400 g βρώσιμης σάρκας και περίπου 30-150 ml νερού. Αυτή η ποσότητα μπορεί να καλύψει μεγάλο μέρος των απαιτούμενων θρεπτικών συστατικών, και της ενέργειας που είναι απαραίτητα για ένα άτομο με μέση σωματική διάπλαση ημερησίως.

#### **Cranberries**

Τα cranberries είναι φρούτα, επομένως σου προσφέρουν κατά βάση υδατάνθρακες, κυρίως με τη μορφή απλών σακχάρων, προσφέροντας 46 θερμίδες στα 100 γραμμάρια φρέσκου προϊόντος. Τα cranberries είναι επίσης καλή πηγή βιταμίνης C, φυτικών ινών και μαγγανίου. Έχουν, επιπλέον, μικρή ποσότητα βιταμίνης K, ένα συστατικό που σχετίζεται με την πήξη του αίματος.

#### **Μέλι**

Το μέλι αποτελεί πραγματικό διατροφικό θησαυρό που μπορεί να ανεβάσει κατακόρυφα την αξία ενός μεσογειακού διατροφικού πλάνου. Περιέχει σάκχαρα, μικρά ποσά πρωτεΐνης, ένζυμα, αμινοξέα, μέταλλα, ιχνοστοιχεία βιταμίνες και μια ποικιλία αντιοξειδωτικών ουσιών.

**Τα φουντούκια** είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και σε θερμίδες, γι' αυτό χρειάζεται ισορροπία και μέτρο στην κατανάλωσή τους. Τα φουντούκια περιέχουν ικανοποιητικές ποσότητες βιταμίνης Β6, φυλλικού οξέος, σιδήρου, φωσφόρου, καλίου και ψευδαργύρου. Επιπλέον, είναι μια καλή πηγή ω-6 και ω-9 λιπαρών οξέων, σημαντικά συστατικά για την καλή λειτουργία του οργανισμού.