**Zdrowe potrawy z patelni - jak je przygotować?**

**Dania przygotowane na patelni kojarzą Ci się z czymś tłustym i niezdrowym? Nic bardziej mylnego! Sprawdź jak przyrządzić <strong>zdrowe potrawy z patelni</strong>, aby były nie tylko smaczne, ale także fit!**

**Zdrowe potrawy z patelni? Smaż bez tłuszczu!**

Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom, możesz smażyć potrawy na patelni bez użycia tłuszczu.

**Jak zdrowo smażyć dania?**

Aby przygotowywane przez nas dania mogły być **zdrowymi potrawami z patelni**, konieczne jest przyrządzanie ich bez użycia tłuszczu lub z niewielką jego ilością. Dobrze jest więc postawić na wysokiej jakości patelnie, które charakteryzują się profesjonalnym powłokami. Dzięki temu nasze potrawy nie przypalą się, ani nie będą ociekać niezdrowym tłuszczem. Jeśli nie możemy sobie pozwolić na smażenie bez użycia tłuszczu, dobrze jest zamienić oleje rzepakowe czy słonecznikowe, których na co dzień używamy, na zdrowszą oliwę z oliwek czy olej kokosowy.

**Zdrowe potrawy z patelni - propozycje dań**

Aby przyrządzić naprawdę [zdrowe potrawy z patelni](https://www.patelnie-tytanowe.pl/Blog/40/zdrowe-potrawy-z-patelni), najlepszym wyborem będzie zmiana czerwonego mięsa, na ryby czy chude, białe mięso. Doskonale pasują do tego przyrządzone na patelni warzywa, a także różnego rodzaju kasze i ryże. Jeśli chcielibyśmy przygotować coś na słodko - świetnie sprawdzą się naleśniki smażone bez tłuszczu.