

Книга рецептов



Сырный суп с курицей

На 100 грамм - 48.54 ккал Белки - 5.86 Жиры - 1.25 Углеводы - 3.17

Ингредиенты:

400 гр куриного филе
2 картофелины
1 крупная морковь
180 гр плавленого сыра
2 литра бульона или воды
Зелень
Лавровый лист, душистый перец горошком
Соль, перец

Приготовление:

Куриное филе порезать кубиками средней величины. Картофель и морковь почистить. Картофель порезать кубиками, морковь – полукольцами.
Воду довести до кипения, положить лавровый лист и душистый перец и добавить кубики филе. Убавить немного огонь и варить 7-10 минут.
После чего добавить овощи и варить еще 10-15 минут. Выложить в суп плавленый сыр, хорошо размешать, чтобы сыр полностью растворился.
Добавить соль и перец по вкусу. Мелко порубить зелень и всыпать в суп. Размешать и снять с огня.

Приятного аппетита!





ГОТОВИМ ВИТАМИННЫЕ КОКТЕЙЛИ

КЕФИРНО-ОВОЩНОЙ



Тебе понадобится:

- 2 стакана томатного сока,
- 2 стакана кефира,
- мелко нарезанная зелень.

Кефир смешай с зеленью и, продолжая перемешивать, медленно влей томатный сок.

МОРКОВНЫЙ



Тебе понадобится:

- 100 мл молока,
- 2 морковки,
- 2 чайные ложки сахара.

Морковь натри на мелкой тёрке, смешай её с молоком и сахаром и взбей смесь в блендере.

ТВОРОЖНЫЙ



Тебе понадобится:

- 250 г творога,
- 150 г ряженки,
- 50 г молока,
- 2 столовые ложки варенья.



Взбей творог с ряженкой в блендере, затем добавь молоко и варенье и снова взбей.

Чио пудинг с фруктами и орехами

Такой завтрак зарядит энергией на долгое время. Ведь семена чиа или испанский шалфей родом из Центральной Южной Америки. В этих маленьких питательных зернышках содержится целый кладезь полезных для организма веществ, таких как:

- Жиры Омега-3, необходимые для правильной работы сердечнососудистой системы, здорового состояния кожи, волос и многое другое;
- Растительный белок высокого качества;
- Необходимую для здорового кишечника клетчатку;
- Фосфор, цинк, железо;
- Антиоксиданты, выступающие своего рода щитом для организма;
- Витамины группы В, в которых наш организм нуждается ежедневно.

Ингредиенты:

- семена чиа 30 гр

- йогурт 100 гр

Фрукты и орехи по вкусу

Это очень полезный, питательный и очень вкусным завтрак



Салат “Фруктовый рай”

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты:

- Клубника свежая – 100 грамм;
- Бананы – 1 шт;
- Киви – 1 шт;
- Ананасы в сиропе – 100 грамм;
- Апельсины – 1 шт;
- Йогурт клубничный – 150 грамм;
- Миндаль – 30 грамм.
-

Приготовление:

1. Банан очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам, а затем тонко нарезать поперёк.
2. Плод киви очистить от кожицы и мелко нарезать.
3. Кольца ананасов вынуть из сиропа и нарезать на кусочки.
4. Апельсин очистить, разделить на дольки, снять с них белую кожицу и измельчить.
5. Клубнику тщательно вымыть в проточной воде, обсушить, а затем каждую ягоду разрезать на несколько частей.
6. Соединить все фрукты.
7. Смесь перемешать.
8. Разложить фрукты в бокалы.
9. Залить фрукты йогуртом и посыпать миндалём.



Суп-пюре с шампиньонами.

Ингредиенты.

- 400г шампиньонов
- 1 луковица
- 300мл куриного бульона (можно кубик)
- 500г картофеля
- 300мл сливок
- соль, перец

Рецепт.

1. Картофель чистим, нарезаем небольшими кусочками и варим в подсоленной воде до полной готовности.
2. Грибы моем, нарезаем.
3. Нарезаем лук, обжариваем. Добавляем шампиньоны и жарим, пока не выпарится вся жидкость.
4. Преобразуем картофель в пюре.
5. Бульон, сливки, грибы, лук и картофель порируем в блендере. Солим, перчим и снова отправляем все в кастрюлю. Доводим до кипения и снимаем с огня. Готово!
6. Добавим немного брюссельской капусты и шпината, можно получить еще более полезный суп!

Приятного
Аппетита



Морковное печенье

Ингредиенты:

Морковь - 250 г

Масло сливочное (размягченное) 100 г

Мука 350-400 г

Сахар 150 г

Разрыхлитель 2ч. ложки

Рецепт:

Морковь очищаем и натираем на самой мелкой терке. В глубокую посуду всыпаем сахар и добавляем размягченное сливочное масло. С помощью ложки перетираем масло с сахаром. Добавляем морковь. Тщательно перемешиваем. 2-3 столовые ложки муки отбираем в мисочку. Остальные 350 г муки смешиваем с разрыхлителем и просеиваем к морковной основе. Быстро вымешиваем тесто, при необходимости добавляем оставшуюся муку. Тесто будет немного липнуть к рукам, но должно держать форму - подкатайте его в шар. Из полученного теста руками, смоченными в воде, формируем шарики размером с крупный грецкий орех. Противень застилаем пергаментом и выкладываем туда шарики из теста на расстоянии друг от друга. Противень отправляем в предварительно разогретую до 180 градусов духовку и выпекаем морковное песочное печенье 20-25 минут.



Овсяноблин с творогом и бананом

Для рецепта понадобятся мягкий творожок, можно детский с ванилью. А можно готовить с творожным сыром. Выпекать изделие лучше всего на сковороде с антипригарным покрытием небольшого размера

Список продуктов

- хлопья овсяные – 3 ст. л.;
- банан – 1 шт.;
- яйцо – 2 шт.;
- молоко 2,5% – 3 ст. л.;
- творог – 100 г;
- растительное масло – 1 ч. л.;
- мёд (по желанию, мы не добавляли) – 1 ч. л.;
- соль – щепотка.



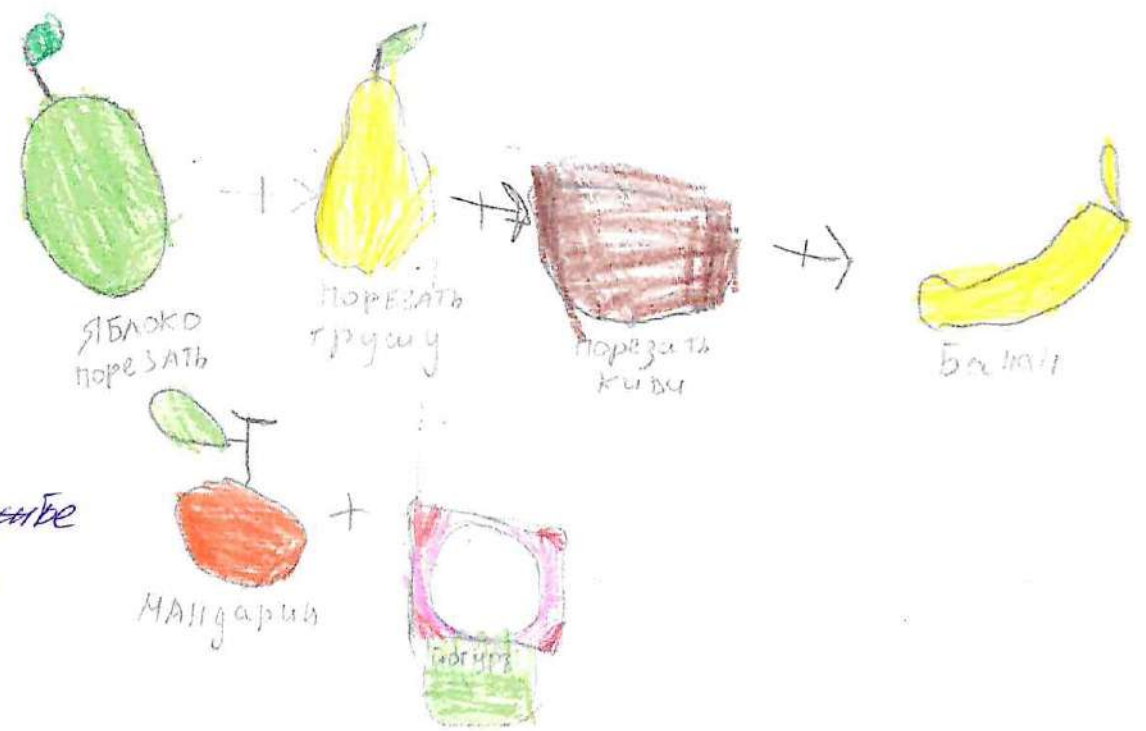
Приготовление овсяного блина с творогом и бананом

1. Овсяные хлопья разместить в чаше блендера.
2. Добавить яйца, щепотку соли.
3. Влить молоко комнатной температуры.
4. Взбить смесь блендером в течение одной-двух минут. Оставить при комнатной температуре на 7 минут.
5. Сковороду смазать растительным маслом, вылить овсяное тесто. Готовить на среднем огне до зарумянивания.
6. Изделия перевернуть, продолжать готовить в течение одной-двух минут. Сковороду накрыть крышкой, огонь убавить до минимума и томить еще пару минут.
7. Овсяноблин переложить на тарелку для подачи, на половину блина выложить творог.
8. Банан очистить от кожуры нарезать ломтиками, уложить на творог.
9. Прикрыть начинку второй половиной овсяноблина, подать к столу.



Классический фруктовый салат

- Яблоки - 2 шт.
- Груши - 2 шт.
- Киви - 1 шт.
- Банан - 1 шт.
- Мандарины - 3 шт.
- йогурт - 4 столовых ложки
- лимонный сок - 1 чайная ложка



Сначала вымойте, почистите и нарежьте киви, мандарины, банан. Яблоки и груши следует измельчить в последний момент и сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели. Затем соединить плоды в глубокой емкости и заправить йогуртом, тщательно перемешайте. Готовьте сразу перед подачей.

Обратите внимание чтобы разнообразить вкусовое качество салата стоит выбирать яблоки с красной и розовой кожей груши в такой комбинации киви и мандарины придадут новый вкус.



Классический фруктовый салат с йогуртом

Это один из самых простых и вкусных рецептов фруктового салата. Благодаря сочетанию фруктов его вкус отлично сбалансирован между кислым и сладким и поэтому очень нравится людям всех возрастов.

Приготовление салата:

1. В первую очередь хорошенько помойте все фрукты. Банан и апельсин очистите от кожуры, срежьте шкурку с киви и при необходимости почистите яблоко, если его кожица слишком жесткая или кушать салат будут маленькие дети. При желании можно снять пленочку с апельсиновых долек, это займет какое-то время, но малышам будет проще есть такой салат.



2. Банан нарежьте колечками. Киви разделите вдоль на четыре части, а затем нарежьте крупными треугольничками. Так же поступите и с яблоком. Апельсин разделите на дольки и каждую дольку разрежьте на три части.



4. Присыпьте салат сверху ягодками граната и подавайте на стол. Все домочадцы и гости будут в восторге.



А знаете, почему этот салат можно приготовить в любое время года? Все просто — эти фрукты привозятся к нам из теплых стран и есть в магазинах практически круглогодично. Фруктовый салат на Новый Год? Без проблем. Детский праздник летом? Легче легкого.

3. В нарезанные фрукты добавьте две столовые ложки классического йогурта и перемешайте. Разложите фруктовый салат с йогуртом в креманки, чашечки или широкие стаканы. Украсьте сверху еще одной ложкой йогурта.



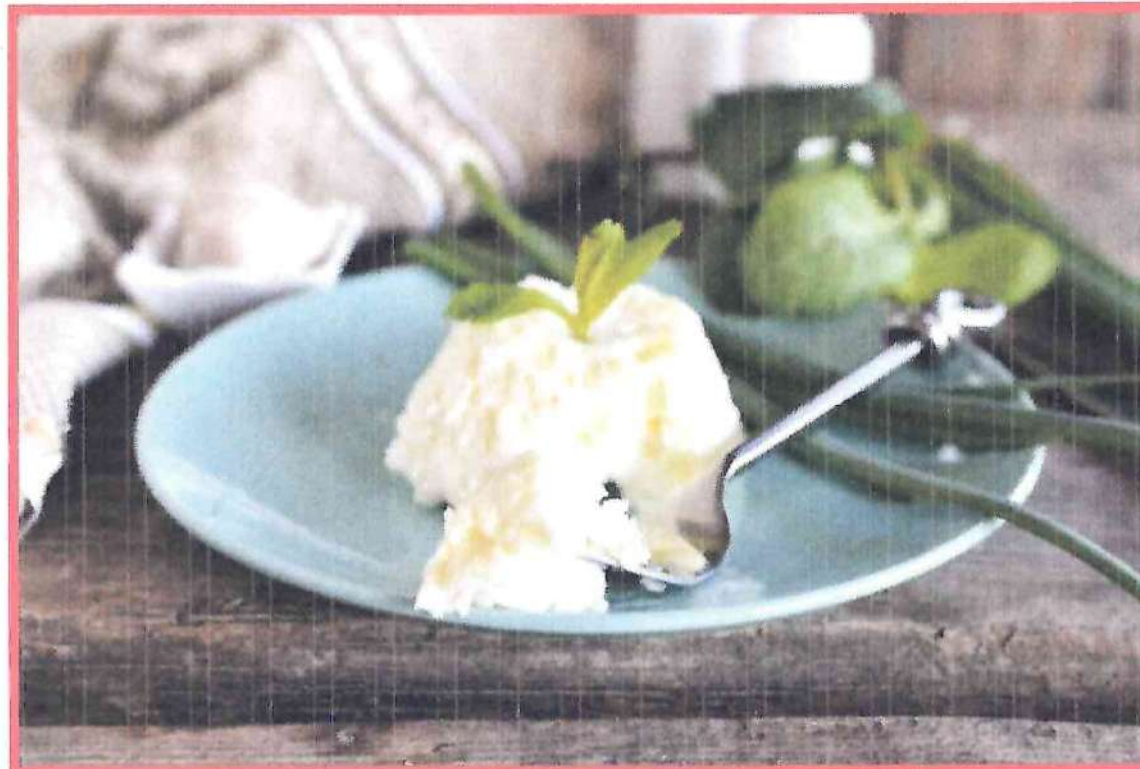
Важный секрет! Если вы купили фрукты для салата, но поняли, что они оказались кислыми, что бывает и с апельсинами, и с киви, и даже с яблоками, не спешите расстраиваться. Ваш десерт спасет фруктовый сироп. На полках любого супермаркета есть выбор вкусных и сладких фруктовых сиропов. Клубничный, малиновый, вишневый, любой из этих и других сиропов, добавленный в салатик, сделает его слаще и ароматнее, будто вы положили настоящие ягоды.

Белковый омлет на пару

Ингредиенты:

1. Яйца 3 шт
2. Молоко 100 гр
3. Соль по вкусу

Отделяем белки от желтков. К белкам добавьте соль. Взбейте вилкой. Вливаем молоко. Перемешиваем. В чашу пароварки или мультиварки с режимом Пар налейте стакан воды, сверху поставьте подставку для приготовления на пару, на нее форму с омлетной массой. Выберите режим Приготовление на пару и время 20 минут.



Греческий салат:

- Помидоры - 5 шт.
- Огурцы – 3 шт.
- Перец болгарский – 1 шт.
- Маслины без косточки – 1 банка
- Сыр Фета - 150 гр.
- Лук красный – 1 шт.
- Масло оливковое – 4 ст. л.
- Сок лимонный – 2 ст. л.
- Орегано сушёный 1 ч. л.
- Соль, перец - по вкусу

Приятного аппетита!



Клубничный йогурт

Ингредиенты:

Молоко 1л
Йогурт 200 мл
Клубника 300 гр
Сахар 4 ст. ложки

Приготовление:

В чашу мультиварки вылейте подготовленное молоко, йогурт и всыпьте одну ложку сахара. Аккуратно все перемешайте. Установите чашу в мультиварку, закройте крышку. Установите режим "Йогурт" или "Подогрев" на 8 часов.



Нарежьте клубнику кусочками в высокий стакан, засыпьте сахаром и пробейте погружным блендером.



Выкладываем йогурт и клубничный соус слоями.



Приятного аппетита!

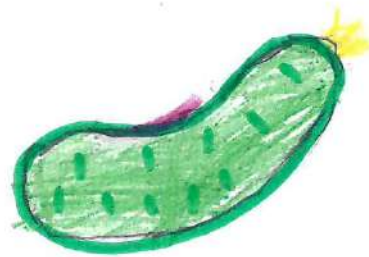
Салат из свежих овощей

Нам понадобится:

- помидоры, 2 шт
- огурцы, 2 шт
- капуста
- зеленый лук
- масло подсолнечное
- соль

Приготовление:

- ✓ Все овощи моем тщательно теплой водой
- ✓ Разрезаем каждый помидор на четыре части
- ✓ Режем огурцы кружочками
- ✓ Капусту режем соломкой
- ✓ Складываем все нарезанные овощи в салатник, солим и заправляем маслом.
- ✓ Приятного аппетита!



Творожный рулет с ягодами.

Ингредиенты.

400г. творога. 2-3ст. л. сахарной пудры
2ст. л. сметаны. 20г. желатина.
кокосовая стружка. сладкие ягоды.

Этапы приготовления.

1. Соединить мягкий творог, сметану и сахарную пудру. Перемешать.
 2. Накрывать пш. пленкой коврик для приготовления суши. Поставить пленку кокосовой стружкой.
 3. Желатин растворить в 50-70 мл. воды.
 4. Ввести желатин в творож. массу и быстро перемешать.
 5. Выложить творож. массу на пленку с кокосовой стружкой и разровнять.
 6. Сверху выложить ягоды.
 7. С помощью коврика свернуть творож. массу в рулет, поставить в холодильник до полн. застывания.
 8. Рулет можно украсить поставив его шоколадом, миндальными лепестками или полив топленым.
- Приятного аппетита!



Микрозелень

Потребуется:

- семена для выращивания микрозелени
- салфетка
- пластиковый одноразовый контейнер.

Приготовление:

- Салфетку уложить на дно контейнера и увлажнить, так чтобы вода не стояла.
- Сверху насыпать семена для выращивания микрозелени, разровнять по всей поверхности салфетки, сбрызнуть водой и накрыть крышкой.
- Поставить в темное место на 2-3 дня, 1 раз в день проветривать и увлажнять.
- Как только появились ростки, открыть контейнер и поставить на свет.
- Когда появятся 2 первых листочка можно срезать и добавлять в любые блюда (суп, салат, бутерброд), или есть просто так.



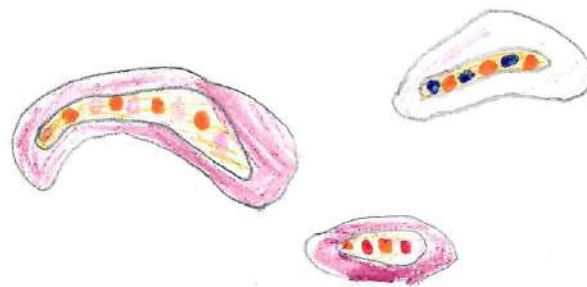
Тост с арахисовой пастой и ягодами

Ингредиенты:

- 1 кусочек цельнозернового хлеба
- арахисовая паста
- ягоды свежие или замороженные (можно вместо ягод банан)

Приготовление:

- Хлеб слегка подсушить в тостере или на сковороде.
- намазать арахисовую пасту и сверху выложить ягоды или кусочки банана.



ТЫКВЕННЫЙ ДЕСЕРТ

Тыкву почистить и нарезать кубиками. Засыпать небольшим количеством сахарного песка, перемешать и оставить на 1 час, чтобы тыква дала сок.

Кожуру от 1 апельсина, 1/2 лимона мелко нарезать и добавить к тыкве. Через 1 час емкость с тыквой поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить!

Добавить сок 1/2 лимона мякоть апельсина (порезать дольки) и горсть изюма. Периодически перемешивать, чтобы тыква пропитывалась горячим сиропом. Когда десерт остынет, выложить в розетки.
Приятного аппетита!



Овсяное печенье с шоколадом

Состав

сливочное масло 200г
сахар 150г
яйцо 2шт
мука 200г
разрыхлитель 2ч.л.
овсяные хлопья 100г
молочный шоколад 50г

Приготовление

Масло растереть с сахаром. Добавить яйца, перемешать. Добавить хлопья, перемешать. Добавить разрыхлитель, муку и шоколад (мелкими кусочками). Замесить не очень крутое тесто. Накроить листку пергамент и поставить в холодильник на час. Противень смазать маслом или застелить бумагой для выпечки.

От теста отрывать небольшие кусочки (руки смочить водой) и выкладывать на противень.

Поставить в разогретую духовку до 180° выпекать 15-20 мин.

