Рецепты здорового питания
«Диета молодости и здоровья»
Шпинат с пшеном и грибами
На 1 порцию:
100 г. листового шпината, 40 гр. пшена, 80 гр. грибов шиитаке,

1 небольшой стручок желтого сладкого перца, 1 головка лука-шалота, 1 зубчик чеснока 2 ч.л. оливкового масла, соль, перец черный молотый, 1 ч.л. тертого сыра пармезан.
Время приготовления: 30 мин.
Содержание белка: 26 гр.
1. Пшено всыпьте в кипящую подсоленную воду (100г.) и варите на слабом огне 20 мин
до набухания.
2. У грибов удалите ножки, а шляпки нарежьте соломкой. Перец нарежьте кубиками.
Шпинат переберите и нарвите. Лук-шалот и чеснок нарежьте мелкими кубиками.
3. На разогретом на сковороде масле обжарьте лук-шалот и чеснок до золотистого цвета.
Добавьте перец, грибы и жарьте, помешивая, еще 3 мин. добавьте шпинат и пшено,
перемешайте.

4. Овощи с пшеном выложите на тарелку и посыпьте сыром.	
Грибы с брокколи	
В сковороде «Вокк» с антипригарным покрытием разогрейте 3 ст. л. оливкового мас Обжарьте лук (до желтизны), добавьте мелко порезанные шампиньоны, красный болгарский перец, чеснок, брокколи, зеленую фасоль и обжаривайте, часто помешив 3 мин. добавьте ¼ ст. воды и тушите еще 2-3 мин. (брокколи должна стать мягкой, но хрустеть)	зая
Apje. 6.2)	

Овощи в китайском стиле
Ингредиенты:
Курица (250 гр.), 1ст. л. перца чили, 2 ст.л. кунжутного масла, 300 гр. брокколи, 250 гр. репчатого лука, 300 гр. китайской капусты, по желанию – кабачки, фасоль, перец.
Приправа:
Соевый соус.
Способ приготовления:
Обжарьте в сковороде Вок курицу, добавьте чили и кунжутное масло. Перемешайте, добавьте лук порезанный кольцами. Положите мелко порезанные брокколи и китайскую капусту, продолжайте обжаривать 1-2 мин. Накройте крышкой и потушите.

Подавайте с зерновыми и соевым соусом.
Кус-кус с салатом
Ингредиенты:
2 болгарских перца, 200 гр. спаржи или стручковой фасоли, 2 цукини, зеленый лук, кориандр, петрушка.
Заправка:

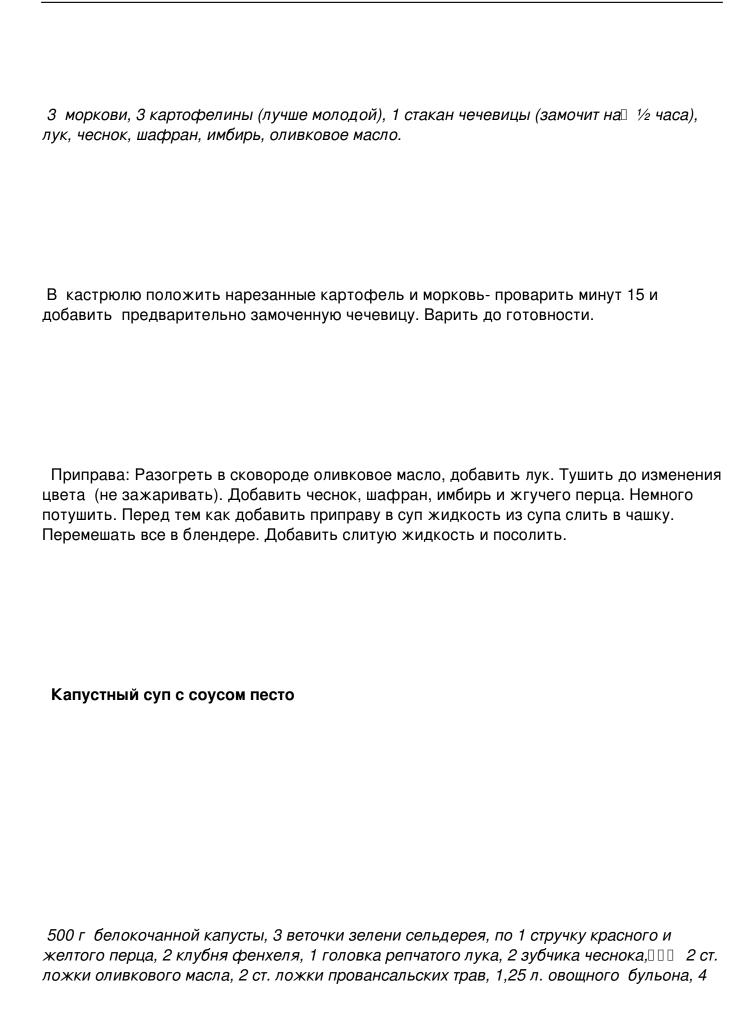
Оливковое масло, соль, черный перец, белый уксус. Все взбить
Способ приготовления:
Болгарский перец обжарить на конфорке (положить в пакет) и почистить. На сковороде или гриле обжарить порезанные овощи (спаржа или фасоль и кабачки, порезанные вдоль). После обжарки все мелко порезать, добавить зелень и заправить. Добавить кус-кус.

Салаты из зеленых овощей источник энзимов (ферментов).
Салат из авокадо и яблок.
1 кочан салата «Айсберг», 1 среднее зеленое яблоко, 1 авокадо.
Coyc:
1 среднее зеленое яблоко, 1 стебель сельдерея, 1 ч.л. дижонской горчицы, 1 ч.л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, черный перец по вкусу.

Ингредиенты соуса взбить в блендере, если густой добавить 1-2 ст. л. воды. «Айсберг порвать руками, яблоко и авокадо мелко порезать и сбрызнуть лимонным соком. Залить соусом и сразу подавать.
Салат красоты от Пеооикона.
Листья салата или руккола — 100 гр., 5-6 шт. помидоров черри, сыр козий, Тофу или Моцаррела (можнозаменить тунцом консервированным).
Соус песто:
2-3 веточки базилика, 1 долька чеснока, лимон или белый бальзамический уксус, орехи кешью или кедровые,черный перец, оливковое масло, сыр пармезан, соль.

Салат порвать руками, помидоры порезать пополам, убрать ложкой жидкость, и мелко порезать. Сыр порезать кубиками, слить жидкость из банки с консервированным тунцом. Залить салат взбитым в блендере соусом.
Салат с огурцами и сельдереем.
Листья салата - 100гр. или два пучка, 3 огурца, авокадо, 1 стебель сельдерея, тунец консервированный — 1 банка, фасоль белая консервированная - 1 банка, 2 ст. л. кедровых орешков.
Coyc:
Сок лимона -1 ч.п., соль, черный перец, оливковое масло -2 ст.л., сельдерей 0,5 стебля

Ингредиенты соуса взбить в блендере. Листья салата порвать руками, огурец, сельдерей и авокадо мелко порезать. Из фасоли и тунца слить воду. Посыпать кедровыми орешками и залить соусом.
кодровыми орошками и залить соубом.
Супы овощные с большим содержанием клетчатки.
Cva no knoonoù nouennu i
Суп из красной чечевицы



помидора (или 1 консервированный помидор), 🛮 ឋ ឋ соль, перец черный молотый. На порцию по 1 ч. ложке соуса песто с базиликом, 2 листика базилика.
Капусту, сельдерей, стручки перца и фенхель нарежьте соломкой, лук и чеснок - мелкими кубиками. В кастрюле разогрейте масло. Жарьте на нем овощи 3 минуты. Приправьте солью, перцем и провансальскими травами. Влейте бульон и варите 20 минут. Помидоры (снять кожицу) разрежьте на 8 долек. Помидоры (консервированные - без сока) добавьте к овощам и варите еще примерно 5 минут. Посолите, поперчите. На 1 порцию добавьте 1 чайную ложку соуса песто и посыпьте крупно нарезанным ба-зиликом.
Суп с кабачками по-французски
2 кабачка, брокколи 100-150гр., лук-латук 1 стебель (белая часть),50 мл. 20% сливок, сливочные плавленые сырки - 2 шт., перец Чили по вкусу.

Кабачок и лук-латук порезать, брокколи разобрать на мелкие соцветия. В кипящую воду (1,5 л.) положить нарезанные овощи и варить 10-15 мин., за 1-2 мин. до конца варки влить сливки и положить разломленные сырки. Добавить перец, морскую соль и взбить в блендере.