



Елена Анатольевна Бойкова
200 рецептов по 200 калорий. Вкусные
блюда для завтрака, обеда и ужина

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=430152

200 рецептов по 200 калорий. Вкусные блюда для завтрака, обеда и ужина / [сост. Е. А. Бойкова].:
РИПОЛ классик; Москва; 2010
ISBN 978-5-386-02340-9

Аннотация

Вы стремитесь придерживаться здорового питания? Тогда воспользуйтесь рецептами, представленными в настоящем издании. Вы убедитесь, что низкокалорийная пища может быть не только полезной, но и очень вкусной. В нашей книге представлены оптимально подобранные рецепты блюд для завтраков, обедов, ужинов и перекусов между делом, калорийность которых составляет не более 200 ккал.

Содержание

Введение	5
Низкокалорийные блюда для полезных завтраков	7
Каши	7
Геркулес с яблоком и изюмом	7
Каша овсяная с курагой	7
Геркулес с ананасом	7
Геркулес с грейпфрутом	7
Мюсли с фруктами	8
Овсяно-гречневая каша с отрубями	8
Гречневая каша быстрого приготовления	8
Гречневая каша с огурцом	8
Пшенная каша с морковью	9
Дикий рис с медом	9
Рисовая каша с тыквой	9
Кускус с фруктами	9
Бутерброды, тосты, хлебцы и сэндвичи	10
Бутерброды с салатом и ветчиной	10
Бутерброды с жареными яйцами	10
Бутерброды с зеленью и творогом	10
Бутерброды с оливками и брынзой	10
Тосты со свежими овощами	11
Тосты с сыром и шампиньонами	11
Тосты с помидорами и маслинами	11
Тосты с отварной телятиной	11
Тосты со свеклой	12
Хлебцы с паштетом из огурцов	12
Хлебцы с баклажанной икрой и зеленью	12
Хлебцы с рыбным паштетом	12
Сэндвичи с креветками	13
Сэндвичи с рукколой и апельсином	13
Сэндвичи с помидорами и отварной рыбой	13
Блюда из яиц	14
Яичница с шампиньонами	14
Яичница с помидорами	14
Яичница с ветчиной и сыром	14
Яйца-пашот с зеленым горошком	14
Яйца, фаршированные зеленью	15
Яйца с печеночным паштетом	15
Омлет весенний	15
Омлет пышный с кабачком и ветчиной	15
Омлет с сыром фета	16
Омлет по-американски	16
Омлет с креветками	16
Болтунья из яичных белков и картофеля	17
Яичный бисквит с мясом индейки	17
Салаты и закуски	18

Салат красоты по-французски	18
Зеленый салат с грейпфрутом	18
Салат из морской капусты с яйцами	18
Салат из спаржи с лимоном	18
Салат из сельдерея с яблоком	19
Салат из краснокочанной капусты с зеленью	19
Салат из моркови с кедровыми орешками	19
Рулетики из ветчины с сыром и помидорами	19
Закусочные оладьи из кабачка	20
Помидоры, фаршированные творогом и зеленью	20
Сладкие блюда	21
Биточки из творога	21
Сырники с морковью	21
Грейпфрут с шоколадом	21
Манго с ананасом и орехами	21
Печеная тыква с ванилью	21
Творожная масса с клубникой	22
Яблочные оладьи с медом	22
Напитки	23
Кофе с корицей	23
Липовый чай с медом	23
Чай с яблоком	23
Кисломолочный напиток с ягодами	23
Утренний коктейль с пшеницей и бананом	23
Томатный коктейль с сельдереем и лимоном	24
Огуречный коктейль с морковным соком	24
Низкокалорийные блюда для вкусных обедов	25
Салаты и закуски	25
Салат из отварной телятины с пекинской капустой	25
Салат из мяса курицы с ананасом	25
Салат из говядины с зеленым горошком	25
Салат из морепродуктов с пикантной заправкой	25
Салат из квашеной и морской капусты с картофелем	26
Салат из сельдерея с чесночно-ореховым соусом	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Елена Анатольевна Бойкова

200 рецептов по 200 калорий. Вкусные блюда для завтрака, обеда и ужина

Введение

Здоровое питание важно не только и не столько для поддержания красивой и стройной фигуры. Полезная пища помогает избежать целого ряда заболеваний, ставших настоящим бичом современного общества. Диабет, сердечно-сосудистые патологии, заболевания желудочно-кишечного тракта и нервной системы, преждевременное старение – все подобные нарушения зачастую возникают из-за несоблюдения норм рационального питания. Ритм жизни и мода бросают нас из крайности в крайность – от быстрых перекусов вредными гамбургерами и чипсами до истощения на фоне не всегда действенных популярных диет.

Как часто полезным продуктам мы предпочитаем легкодоступный фастфуд! А между тем диетологи называют калории, которые получает организм после употребления подобной пищи, «пустыми». Блюда, относящиеся к категории так называемой быстрой еды, не содержат необходимого для поддержания нормальной жизнедеятельности человека количества нутриентов (витаминов, минералов, клетчатки, пектинов и флавоноидов). Напротив, в фаст-фуде присутствуют гидрогенизированные жиры, усилители вкуса и консерванты, способствующие обострению уже имеющихся заболеваний и развитию новых. Увлечение новомодными диетами, как правило ориентированными на узкий набор продуктов, также пагубно влияет на здоровье. Недостаток, а тем более отсутствие какого-либо витамина в организме неизбежно ведет к нарушению обмена веществ. Рацион питания, в который не входит достаточное количество витаминов, становится причиной снижения работоспособности и сопротивляемости организма заболеваниям, ухудшения самочувствия и потери внешней привлекательности. К примеру, огрубевшая кожа и появление преждевременных морщин, ломкость и выпадение волос могут являться симптомами дефицита витамина А, темные круги под глазами – нехватки витамина К, расслаивающиеся и ломкие ногти – гиповитаминоза витамина Е.

Здоровая пища, даже если потреблять ее достаточно большими порциями, всегда низкокалорийна. В рационе обязательно должны присутствовать овощи, фрукты и ягоды как основные составляющие полноценного питания. Конечно, растительные продукты лучше употреблять в сыром виде, однако при правильном приготовлении из них блюд, требующих тепловой обработки, пищевая ценность снижается незначительно.

Постное мясо, рыба и птица также обязательно должны входить в ежедневное меню: эти продукты являются важными источниками белков и жиров.

Не стоит думать, что к низкокалорийной пище трудно привыкнуть, так как она невкусна и неаппетитна. Вкус овощных супов, приготовленного на пару мяса, салатов, заправленных растительным маслом, и других низкокалорийных блюд становится намного ярче, если готовить их с добавлением различных специй, приправ и ароматной свежей зелени.

Сбалансированный рацион включает в себя, как минимум, завтрак, обед и ужин. Пропуск какого-либо из указанных приемов пищи скорее будет способствовать увеличению веса, нежели его снижению. Например, если вы отказываетесь от завтрака, то днем наверняка проголодаетесь и не сможете удержаться от сытного обеда. Поэтому нужно есть часто и понемногу. Наиболее полезным считается пятиразовое низкокалорийное питание. Для пере-

кусов между основными приемами пищи вместо столь вредных чипсов, сдобных булочек и тому подобных продуктов следует отдавать предпочтение фруктам, легким тостам и бутербродам, йогуртам.

В этой книге вы найдете рецепты не только полезных, но и очень вкусных низкокалорийных блюд для завтраков, обедов, ужинов и перекусов между делом, которые придутся по вкусу даже самым взыскательным гурманам. Описание приготовления каждого блюда сопровождается указанием количества порций и килокалорий, что поможет составить наиболее подходящее для вас меню.

Низкокалорийные блюда для полезных завтраков

Каши

Геркулес с яблоком и изюмом

3 порции 188 ккал

Ингредиенты: 100 г геркулеса, 1 зеленое яблоко, 50 г светлого изюма без косточек, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления

Геркулес всыпать в кастрюлю, залить 150 мл горячей воды, варить под крышкой до полного разбухания. Изюм промыть, залить кипятком, выдержать 7 минут, затем воду слить.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть мякоть на крупной терке. Готовую кашу смешать с яблоком, изюмом и медом, разложить по тарелкам и подать на стол.

Каша овсяная с курагой

2 порции 195 ккал

Ингредиенты: 8 столовых ложек овсяных хлопьев быстрого приготовления, 75 мл нежирного кефира, 1 столовая ложка меда, 50 г распаренной кураги.

Способ приготовления

Хлопья поместить в эмалированную или керамическую посуду, залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Кашу перемешать, добавить измельченную курагу, мед и кефир и еще раз перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Геркулес с ананасом

3 порции 185 ккал

Ингредиенты: 10 столовых ложек геркулеса, 100 г мякоти ананаса, 100 мл нежирного питьевого йогурта, 1 столовая ложка жидкого меда, ваниль на кончике ножа.

Способ приготовления

Геркулес залить на ночь 150 мл теплой воды, утром излишки воды слить. Мякоть ананаса нарезать мелкими кубиками, добавить в кашу вместе с йогуртом, ванилью и медом, тщательно перемешать. Перед подачей на стол блюдо можно разогреть в микроволновой печи.

Геркулес с грейпфрутом

3 порции 198 ккал

Ингредиенты: 120 г геркулеса, 1 грейпфрут, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 чайная ложка кедровых орешков.

Способ приготовления

Геркулес залить на ночь 250 мл теплой воды, утром излишки воды слить. Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Кашу смешать с дольками грейпфрута и кедровыми орешками, добавить мед, перемешать.

Мюсли с фруктами

4 порции 175 ккал

Ингредиенты: 200 г мюсли, 1 киви, 1 банан,
1 яблоко, 0,5 чайной ложки тертой лимонной цедры,
2 столовые ложки жидкого меда.

Способ приготовления

Мюсли насыпать в керамическую посуду, залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой, дать набухнуть. Киви обдать водой, очистить, нарезать мелкими кубиками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками. Банан очистить, нарезать тонкими кружочками. Готовые мюсли соединить с заранее подготовленными фруктами, добавить лимонную цедру и мед и тщательно перемешать.

Овсяно-гречневая каша с отрубями

6 порций 180 ккал

Ингредиенты: 100 г овсяных хлопьев, 50 г гречневой муки, 50 г отрубей, 800 мл нежирного молока, 2 столовые ложки жидкого меда.

Способ приготовления

Отруби прокалить при постоянном помешивании на сухой сковороде, переложить в кастрюлю, добавить овсяные хлопья и гречневую муку. Влить в кастрюлю молоко, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут. В готовую кашу добавить мед и перемешать. Кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Гречневая каша быстрого приготовления

6 порций 157 ккал

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, засыпать в кастрюлю и залить 400 мл кипятка.

Довести до кипения на сильном огне, посолить, убавить огонь до минимума, приоткрыть крышку и варить в течение 15 минут. Готовую кашу заправить растительным маслом.

Такую кашу можно подавать со свежими или консервированными ягодами, фруктами, овощами, рыбой или постным мясом.

Гречневая каша с огурцом

2 порции 185 ккал

Ингредиенты: 1 пакетик гречневой крупы быстрого приготовления, 1 салатный огурец, 2 яйца, 25 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Пакет с гречневой крупой опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Огурец вымыть, натереть на крупной терке.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить.

Готовую кашу посолить, заправить растительным маслом, добавить огурец и яйца, перемешать. Кашу разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Пшенная каша с морковью

8 порций 160 ккал

Ингредиенты: 100 г пшена, 300 г моркови, 300 мл обезжиренного молока, 200 мл апельсинового сока, 3 чайные ложки сахара, щепотка шафрана, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, залить 50 мл воды, тушить в течение 5 минут. Добавить апельсиновый сок, шафран и сахар, варить еще 5 минут. Пшено промыть, залить 200 мл воды, варить 5 минут, добавить молоко, посолить. Варить, помешивая, 10 минут на небольшом огне. Соединить с морковной массой, добавить соль и сливочное масло, томить 3 минуты. Готовую кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Дикий рис с медом

3 порции 190 ккал

Ингредиенты: 2 пакетика дикого риса быстрого приготовления, 2 столовые ложки меда, 2 киви, 25 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Пакеты с диким рисом опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Киви обдать горячей водой, очистить, нарезать мелкими кубиками. Готовую кашу заправить растительным маслом, добавить мед, перемешать.

Готовую кашу разложить по тарелкам, посыпать измельченными фруктами и подать на стол.

Рисовая каша с тыквой

8 порций 174 ккал

Ингредиенты: 100 г круглозерного риса, 300 г мякоти тыквы, 250 мл обезжиренного молока, 2 столовые ложки меда, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Мякоть тыквы натереть на крупной терке. Рис промыть, залить 500 мл горячей воды, довести до кипения, посолить, убавить огонь и варить 20 минут. Затем добавить тыкву, горячее молоко, сливочное масло и мед, томить на небольшом огне в течение 5 минут.

Готовую кашу разложить по тарелкам и подать на стол.

Кукус с фруктами

4 порции 185,5 ккал

Ингредиенты: 150 г готовой крупы кукус, 1 банан, 1 яблоко, 1 апельсин, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Кукус залить 250 мл горячей воды, варить под крышкой на слабом огне 5 минут. Банан очистить, нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками. Апельсин обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и снять пленки. Подготовленные фрукты соединить с кукусом, оставив несколько долек апельсина для украшения, добавить мед и растительное масло, перемешать.

Кашу разложить по тарелкам, украсить дольками апельсина и подать на стол.

Бутерброды, тосты, хлебцы и сандвичи

Бутерброды с салатом и ветчиной

2 порции 130 ккал

Ингредиенты: 4 ломтика отрубного батона, 2 ломтика постной ветчины, 2 листа зеленого салата, 2 листа красного салата, 2 веточки укропа, 1 помидор, 1 чайная ложка столовой горчицы.

Способ приготовления

Листья салата и веточки укропа вымыть, обсушить. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. 2 ломтика батона смазать горчицей, выложить сверху по листу зеленого салата и ломтику ветчины. Сверху положить кружочки помидоров, накрыть листьями красного салата и оставшимися ломтиками батона.

Бутерброды с жареными яйцами

4 порции 120 ккал

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 4 шампиньона, 4 яйца, 1 помидор, 50 г зелени укропа, 15 мл растительного масла, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны очистить, вымыть, мелко нарезать. Листья салата вымыть, обсушить. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить. Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. В ломтиках хлеба сделать небольшие круглые отверстия. Хлеб выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, сверху выложить шампиньоны и помидоры, в отверстия аккуратно выпустить яйца, посолить и поперчить. Бутерброды прогревать на среднем огне в течение 2 минут. Затем посыпать укропом, накрыть крышкой и готовить еще 1 минуту. Бутерброды разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, и подать на стол.

Бутерброды с зеленью и творогом

2 порции 124,5 ккал

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 3 столовые ложки нежирного творога, по 50 г зелени укропа и петрушки, 2 листа зеленого салата, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Листья салата, зелень укропа и петрушки промыть, обсушить, измельчить, смешать с творогом. Посолить, поперчить и выложить творожную массу ровным слоем на ломтики батона.

Бутерброды разложить по тарелкам и подать на стол.

Бутерброды с оливками и брынзой

2 порции 185 ккал

Ингредиенты: 4 ломтика отрубного батона, 75 г оливок без косточек, 50 г зелени петрушки, 75 г брынзы.

Способ приготовления

Брынзу нарезать тонкими ломтиками, оливки – тонкими кружочками. Зелень петрушки промыть и измельчить. На 2 ломтика батона выложить по ломтику брынзы, сверху положить оливки, посыпать зеленью, накрыть оставшейся брынзой и ломтиками батона.

Бутерброды разложить по небольшим тарелкам и подать на стол.

Тосты со свежими овощами

2 порции 111,5 ккал

Ингредиенты: 4 ломтика отрубного хлеба, 1 помидор, 1 салатный огурец, 4 листа зеленого салата, 50 г твердого сыра, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Хлеб подрумянить в тостере. Помидор и огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Сыр натереть на крупной терке.

Овощи выложить на ломтики хлеба, посолить и поперчить. Украсить решеткой из полосок салата и посыпать сыром. Тосты выложить на блюдо и подать на стол.

Тосты с сыром и шампиньонами

2 порции 140 ккал

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 50 г плавленого сыра, 4 крупных маринованных шампиньона, 25 мл лимонного сока, красный молотый перец.

Способ приготовления

Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть свежесжатым лимонным соком.

Хлеб подрумянить в тостере, смазать плавленым сыром. Сверху уложить ломтики шампиньонов, посыпать перцем. Тосты выложить на блюдо и подать на стол.

Тосты с помидорами и маслинами

2 порции 119 ккал

Ингредиенты: 4 ломтика отрубного хлеба, 75 г помидоров черри, 50 г маслин без косточек, 50 г пармезана, черный молотый перец.

Способ приготовления

Помидоры черри вымыть и нарезать четвертинками. Маслины нарезать колечками, пармезан натереть на мелкой терке. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них четвертинки помидоров и кружочки маслин. Тосты посыпать сыром, поперчить и готовить 1 минуту в микроволновой печи.

Тосты разложить по подогретым тарелкам и подать на стол.

Тосты с отварной телятиной

2 порции 199 ккал

Ингредиенты: 4 ломтика кукурузного хлеба, 4 ломтика отварной телятины, 1 чайная ложка столовой горчицы, 4 маринованных корнишона.

Способ приготовления

Корнишоны нарезать вдоль тонкими пластинками. Хлеб подрумянить в тостере, смазать каждый ломтик горчицей, сверху уложить по ломтику отварной телятины и корнишоны. Тосты разложить по тарелкам и подать на стол.

Тосты со свеклой

2 порции 128 ккал

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 1 свекла среднего размера, 10 мл яблочного уксуса, 50 г листьев зеленого салата, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу очистить, натереть на крупной терке, посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом.

Сбрызнуть уксусом и тушить при помешивании в течение 7 минут. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, выложить на них ровным слоем свекольную начинку.

Тосты разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями зеленого салата, и подать на стол.

Хлебцы с паштетом из огурцов

2 порции 68 ккал

Ингредиенты: 4 диетических хлебца, 2 салатных огурца, 1 столовая ложка нежирного творога, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, очистить от кожицы, натереть мякоть на крупной терке, смешать ее с творогом, посолить и поперчить.

Огуречную массу выложить на хлебцы. Готовые хлебцы разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Хлебцы с баклажанной икрой и зеленью

4 порции 185 ккал

Ингредиенты: 8 диетических хлебцев, 2 баклажана, по 50 г зелени петрушки и кинзы, 1 помидор, 1 луковица, 15 мл яблочного уксуса, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны и помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета.

В сковороду к луку добавить баклажаны, сбрызнуть уксусом, обжаривать при помешивании 5 минут. Затем положить помидор, посолить, поперчить и готовить под крышкой еще 5 минут.

Зелень петрушки и кинзы промыть, обсушить, измельчить. Готовую икру намазать на хлебцы. Хлебцы выложить на блюдо и посыпать зеленью.

Хлебцы с рыбным паштетом

2 порции 137 ккал

Ингредиенты: 4 пшенично-кукурузных диетических хлебца, 100 г отварного филе морской рыбы, 75 г брынзы, 50 г зелени укропа, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарубить. Рыбу пропустить через мясорубку. Брынзу растереть ложкой и смешать с рыбой и укропом. Начинку посолить, поперчить и выложить ровным слоем на хлебцы. Хлебцы выложить на блюдо, выстланное вымытыми и обсушенными листьями салата, и подать на стол.

Сандвичи с креветками

2 порции 132 ккал

Ингредиенты: 2 диетические зерновые булочки, 100 г креветок, 2 листа зеленого салата, 1 чайная ложка столовой горчицы, 75 г пармезана, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, обсушить. Пармезан натереть на мелкой терке. Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить 2 минуты, затем откинуть на дуршлаг, остудить под холодной водой и очистить. Булочки надрезать вдоль пополам, смазать изнутри горчицей, вложить в каждую булочку по листу салата, креветки и посыпать сыром.

Выложить сандвичи на блюдо и подать на стол.

Сандвичи с рукколой и апельсином

4 порции 119 ккал

Ингредиенты: 4 отрубные булочки, 75 г рукколы,

1 апельсин, 50 г нежирной сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рукколу вымыть, обсушить, нарезать. Апельсин обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки. Рукколу смешать с апельсином, добавить сметану, посолить, поперчить и перемешать. Булочки надрезать вдоль пополам и аккуратно начинить полученной смесью. Готовые сандвичи разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Сандвичи с помидорами и отварной рыбой

2 порции 128,5 ккал

Ингредиенты: 2 диетические булочки, 100 г отварного филе морской рыбы, 25 мл лимонного сока,

2 помидора, 50 г брынзы, 50 г зелени кинзы, 2 листа зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками, брынзу измельчить. Зелень кинзы промыть, нарубить. Булочки аккуратно надрезать вдоль пополам, положить в каждую кружочки помидоров, рыбу, брынзу и зелень, посолить и поперчить. Листья салата вымыть, обсушить.

Сандвичи разложить по тарелкам, выстланным листьями салата.

Блюда из яиц

Яичница с шампиньонами

2 порции 110 ккал

Ингредиенты: 3 яйца, 2 шампиньона, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 25 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими пластинками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать.

Лук выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета, добавить шампиньоны, тушить при помешивании 5 минут. В сковороду аккуратно выпустить яйца, уменьшить огонь и готовить 3 минуты. Яичницу посолить, поперчить, посыпать зеленью, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 1 минуту.

Яичница с помидорами

2 порции 125 ккал

Ингредиенты: 3 яйца, 1 крупный помидор, 2 зубчика чеснока, 15 мл растительного масла, 3 веточки базилика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидор вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками. Базилик промыть, обсушить, нарезать. Чеснок выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до золотистого цвета, после чего добавить помидор и готовить все вместе 1 минуту. Яйца взбить с перцем и солью и вылить в сковороду с чесноком и помидорами, готовить на слабом огне в течение 3 минут, затем накрыть крышкой и прогреть еще 1 минуту. Готовую яичницу разложить по тарелкам, посыпать базиликом и подать на стол.

Яичница с ветчиной и сыром

2 порции 150 ккал

Ингредиенты: 3 яйца, 75 г нежирной ветчины, 50 г сыра гауда, 50 г зелени укропа, 15 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарезать. Ветчину нарезать тонкой соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить.

Яйца взбить с перцем, солью и зеленью укропа, вылить в сковороду с ветчиной, готовить 3 минуты, затем посыпать сыром и готовить еще 1 минуту.

Яйца-пашот с зеленым горошком

2 порции 95 ккал

Ингредиенты: 2 яйца, 25 мл столового уксуса, 50 г зелени укропа, 100 г консервированного зеленого горошка, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа промыть, мелко нарубить. В кастрюле вскипятить 2 л воды, добавить уксус и соль. Яйца аккуратно опустить по очереди в кипящую воду, предварительно выпустив каждое в половник, варить 3 минуты. Яйца-пашот разложить по порционным тарелкам, поперчить, посыпать укропом и гарнировать зеленым горошком.

Яйца, фаршированные зеленью

2 порции 95 ккал

Ингредиенты: 2 яйца, по 2–3 веточки укропа, петрушки и кинзы, 2 листа зеленого салата, 1 столовая ложка низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Зелень петрушки и кинзы промыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с измельченными желтками, добавить майонез, перемешать. Белки нафаршировать полученной начинкой.

Фаршированные яйца разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями салата, и подать на стол.

Яйца с печеночным паштетом

2 порции 148 ккал

Ингредиенты: 2 яйца, 75 г отварной говяжьей печени, 1 вареная морковь, 2 веточки базилика, 2 листа пекинской капусты, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Базилик промыть, мелко нарезать.

Печень пропустить вместе с морковью через мясорубку, добавить базилик и измельченные желтки, посолить и поперчить. Половинки яиц нафаршировать полученной начинкой, разложить по тарелкам, выстланным вымытыми и обсушенными листьями пекинской капусты, и подать на стол.

Омлет весенний

4 порции 117 ккал

Ингредиенты: 10 яиц, 100 г репчатого лука, 12 стеблей спаржи, 75 г помидоров черри, 10 мл оливкового масла, веточки базилика для украшения, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Спаржу вымыть, разрезать каждый стебель вдоль пополам. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в небольшую сковороду с разогретым маслом и обжаривать 1 минуту. Добавить спаржу, готовить еще 30 секунд. В сковороду положить помидоры, вылить в нее взбитые с солью и перцем белки, быстро перемешать венчиком. Сковороду поместить в предварительно разогретую духовку, готовить в течение 8 минут. Зелень базилика промыть, обсушить. Готовый омлет разложить по тарелкам, украсить листочками базилика.

Омлет пышный с кабачком и ветчиной

4 порции 145 ккал

Ингредиенты: 4 яйца, 75 г мякоти кабачка, 50 г нежирной ветчины, 50 г зелени петрушки, 0,5 столовой ложки муки, 1 столовая ложка обезжиренного молока, сода на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мякоть кабачка нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать. Ветчину нарезать мелкими кусочками.

Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в небольшую глубокую сковороду или форму для запекания. Яйца взбить с молоком, мукой, содой, перцем и солью.

Овощи залить готовой яичной смесью. Омлет готовить в предварительно разогретой духовке в течение 8-10 минут.

Омлет с сыром фета

6 порций 163 ккал

Ингредиенты: 4 яйца, 1 столовая ложка оливкового масла, 50 г панировочных сухарей, 75 г сыра фета, 50 г зеленого лука, 50 г зелени петрушки, 1 столовая ложка орегано, соль.

Способ приготовления

Яйца и яичные белки взбить с 50 мл воды, орегано и солью. Панировочные сухари высыпать в сковороду с разогретым маслом, жарить 1 минуту.

Яичную смесь вылить в сковороду и посыпать измельченным сыром. Сковороду поставить в разогретую духовку на 15 минут. Зелень петрушки и зеленый лук промыть, обсушить, нарезать. Омлет разложить по тарелкам, посыпать петрушкой и зеленым луком и подать на стол.

Омлет по-американски

1 порция 161 ккал

Ингредиенты: 100 мл заменителя яиц, 1 яичный белок, 1 чайная ложка сушеного базилика, 75 г красной консервированной фасоли, 50 г зеленого лука, 50 г обезжиренного твердого сыра, 1 столовая ложка соевого соуса.

Способ приготовления

Заменитель яиц смешать с яичным белком и базиликом, взбить с помощью венчика. Зеленый лук промыть, измельчить, сыр натереть на мелкой терке. Фасоль смешать с луком и сыром, добавить соевый соус, перемешать. В сковороду с антипригарным покрытием вылить яичную смесь, готовить 2 минуты, затем омлет перевернуть и готовить еще 3 минуты. Фасолевую смесь аккуратно выложить на половину омлета, накрыть другой половиной и прогреть еще 1 минуту.

Омлет с креветками

2 порции 98 ккал

Ингредиенты: 4 яйца, 75 г креветок, 4 листа зеленого салата, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Креветки опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 2 минут, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и очистить.

Листья салата вымыть, нарезать тонкой соломкой. Яйца взбить с мукой, перцем и солью, вылить в сковороду с разогретым растительным маслом, накрыть крышкой и готовить на слабом огне в течение 5 минут. Готовый омлет снять со сковороды, в центр поло-

жить креветки и салат, поперчить. Свернуть вдвое, разрезать пополам. Разложить омлет по тарелкам и подать на стол.

Болтуня из яичных белков и картофеля

4 порции 106 ккал

Ингредиенты: 7 белков, 0,5 чайной ложки оливкового масла, 2 крупных клубня картофеля, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук и картофель очистить, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым маслом и готовить при помешивании 8 минут.

Белки взбить с помощью блендера с перцем и солью, залить ими овощи и готовить, постоянно помешивая, около 3 минут. Готовое блюдо разложить по тарелкам и подать на стол.

Яичный бисквит с мясом индейки

4 порции 188 ккал

Ингредиенты: 150 г смеси для бисквитного теста без сахара, 100 г вареного мяса индейки, 60 г обезжиренного твердого сыра, 15 мл оливкового масла, 50 г зеленого лука, 200 мл жидкого заменителя яиц, зелень петрушки для украшения, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке. Зеленый лук тщательно промыть, мелко нарубить.

Тесто и мясо индейки смешать, добавить 30 мл воды, тщательно вымесить, раскатать в квадратный пласт шириной 12 см, разрезать на 4 части и выложить на противень с антипригарным покрытием. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 8 минут. Каждый бисквит разрезать пополам, разложить по тарелкам и посыпать сыром. Сковороду смазать маслом и нагреть на среднем огне. Обжаривать в ней лук 3 минуты, затем влить заменитель яиц, посолить и готовить еще 5 минут. Разделить яичницу на 4 части, положить поверх бисквитов, украсить веточками петрушки и подать на стол.

Такие бисквиты можно приготовить с вечера, положить в герметично закрывающийся контейнер, а утром перед подачей на стол разогреть в микроволновой печи.

Салаты и закуски

Салат красоты по-французски

2 порции 75 ккал

Ингредиенты: 2 столовые ложки овсяных хлопьев, 1 крупное яблоко, 50 мл лимонного сока, 3 столовые ложки обезжиренного молока, 1 столовая ложка жидкого меда.

Способ приготовления

Хлопья залить 60 мл горячей воды, выдержать 5 минут, затем излишки воды слить. Яблоко вымыть, натереть на крупной терке, смешать с подготовленными хлопьями, медом, молоком и лимонным соком. Салат разложить по порционным тарелкам и подать на его стол.

Зеленый салат с грейпфрутом

4 порции 83 ккал

Ингредиенты: 100 г листьев зеленого салата, 100 г шпината, 50 г зелени петрушки, 1 грейпфрут, 2 столовые ложки низкокалорийного майонеза.

Способ приготовления

Листья салата и шпинат вымыть, обсушить, измельчить руками. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать.

Грейпфрут обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки. Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом и тщательно перемешать. Салат разложить по тарелкам и подать на стол.

Салат из морской капусты с яйцами

4 порции 65 ккал

Ингредиенты: 150 г консервированной морской капусты, 2 яйца, 1 яблоко.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть на крупной терке. Морскую капусту нарезать узкими полосками, соединить с яйцами и яблоком, перемешать. Салат разложить по тарелкам и подать на стол.

Салат из спаржи с лимоном

4 порции 134 ккал

Ингредиенты: 200 г спаржи, 1 лимон, 75 г маринованных шампиньонов, 50 мл оливкового масла, ломтики лимона для украшения, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Спаржу вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить под холодной водой. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками. Лимон тщательно вымыть, снять с помощью мелкой терки цедру, выжать сок. Спаржу смешать с шампиньонами и цедрой лимона, выложить их в салатник. Лимонный сок смешать с оливковым маслом, перцем и солью, взбить венчиком. Готовый салат полить заправкой, украсить ломтиками лимона и подать на стол.

Салат из сельдерея с яблоком

4 порции 85 ккал

Ингредиенты: 150 г черешкового сельдерея, 1 крупное яблоко, 4 шампиньона, 25 мл оливкового масла, 25 мл лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими пластинками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать тонкими дольками. Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в салатник. Лимонный сок взбить венчиком с оливковым маслом, перцем и солью. Салат полить заправкой и подать на стол.

Салат из краснокочанной капусты с зеленью

4 порции 125 ккал

Ингредиенты: 200 г краснокочанной капусты, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 50 мл растительного масла, 50 мл яблочного уксуса, 1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с сахаром и солью. Зелень укропа и петрушки промыть, мелко нарубить, оставив несколько веточек для украшения. Капусту смешать с зеленью, добавить уксус и растительное масло, перемешать. Выложить горкой в салатник и украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из моркови с кедровыми орешками

4 порции 190 ккал

Ингредиенты: 3 шт. моркови, 50 г очищенных кедровых орешков, 25 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, 1 столовая ложка жидкого меда.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде, смешать с морковью.

Салат заправить растительным маслом, добавить мед и свежесжатый лимонный сок и тщательно все перемешать.

Рулетики из ветчины с сыром и помидорами

4 порции 172 ккал

Ингредиенты: 100 г ветчины, 2 помидора, 100 г твердого сыра, 4 листа зеленого салата.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками.

Сыр натереть на мелкой терке, смешать с помидорами. На каждый ломтик ветчины положить по 1 столовой ложке начинки, свернуть аккуратно рулетиками.

Листья салата тщательно вымыть, обсушить салфеткой. Рулетики выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и подать на стол.

Закусочные оладьи из кабачка

4 порции 137 ккал

Ингредиенты: 400 г мякоти кабачка, 2 столовые ложки муки, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, 1 чайная ложка карри, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мякоть кабачка натереть на крупной терке, смешать с мукой, яйцом, карри, перцем и солью.

Выкладывать полученную массу столовой ложкой на сковороду с разогретым маслом и обжаривать с двух сторон до золотистого цвета. Оладьи можно подать на стол с обезжиренной сметаной.

Помидоры, фаршированные творогом и зеленью

4 порции 95 ккал

Ингредиенты: 8 некрупных помидоров, 200 г нежирного творога, по 50 г зелени петрушки и укропа, 4 листа зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть с помощью чайной ложки часть мякоти с семенами. Зелень петрушки и укропа промыть, обсушить, мелко нарезать, добавить творог, перемешать.

Помидоры посолить и поперчить изнутри, наполнить творожной начинкой. Листья салата вымыть и обсушить.

Фаршированные помидоры выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и подать на стол.

Сладкие блюда

Биточки из творога

4 порции 170 ккал

Ингредиенты: 400 г нежирного творога, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 1 пакетик ванильного сахара, 25 мл растительного масла, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Творог растереть, добавить яйца, муку, мед и ванильный сахар, тщательно перемешать. Из полученной творожной массы сформовать небольшие биточки.

Выложить их в сковороду с разогретым маслом, обжарить в масле с двух сторон. Биточки разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Сырники с морковью

4 порции 178,5 ккал

Ингредиенты: 300 г творога, 1 крупная морковь, 2 столовые ложки меда, 1 яйцо, 2 столовые ложки муки, 25 мл растительного масла.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Творог растереть, смешать с морковью, медом, яйцом и мукой, тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие сырники. Выложить их на сковороду с разогретым растительным маслом, подрумянить с двух сторон.

Грейпфрут с шоколадом

2 порции 150 ккал

Ингредиенты: 1 грейпфрут, 25 г горького шоколада, листочки мяты для украшения.

Способ приготовления

Грейпфрут обдать кипятком, очистить, разделить на дольки и удалить пленки. Шоколад натереть на мелкой терке. Дольки грейпфрута разложить по десертным тарелкам, посыпать шоколадом и украсить листочками мяты.

Манго с ананасом и орехами

2 порции 112,5 ккал

Ингредиенты: 1 манго, 100 г мякоти ананаса, 25 г ядер грецких орехов, 1 чайная ложка жидкого меда.

Способ приготовления

Ядра грецких орехов мелко нарубить и слегка обжарить на сухой сковороде. Манго вымыть, надрезать до косточки, разломить на половинки, очистить от кожицы.

Мякоть манго и ананаса нарезать кубиками, смешать, разложить по десертным тарелкам, полить медом и посыпать орехами.

Печеная тыква с ванилью

2 порции 85 ккал

Ингредиенты: 400 г мякоти тыквы, 2 столовые ложки жидкого меда, веточки мяты для украшения, 0,5 чайной ложки ванили.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, выложить в форму для запекания, добавить немного воды, посыпать ванилью и полить медом. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут. Разложить тыкву по тарелкам, украсить веточками мяты и подать на стол.

Это блюдо можно приготовить с вечера, а утром подать в охлажденном виде.

Творожная масса с клубникой

4 порции 108,5 ккал

Ингредиенты: 300 г нежирного творога, 2 столовые ложки обезжиренной сметаны, 100 г ягод клубники, 1 пакетик ванильного сахара.

Способ приготовления

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить сметану и ванильный сахар, тщательно растереть.

Клубнику тщательно вымыть, удалить чашелистики, аккуратно разрезать каждую ягоду пополам. Творожную массу разложить по креманкам, украсить половинками ягод клубники.

Яблочные оладьи с медом

4 порции 178 ккал

Ингредиенты: 4 яблока, 100 г муки, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара, 25 мл растительного масла, 1 столовая ложка жидкого меда.

Способ приготовления

Яблоки тщательно вымыть, удалить сердцевину с семенами, натереть на крупной терке.

Муку смешать с яблоками, яйцами и сахаром с помощью блендера. Испечь оладьи, выкладывая полученную массу столовой ложкой на сковороду с заранее разогретым растительным маслом. Оладьи разложить по порционным тарелкам, полить медом и подать на стол.

Напитки

Кофе с корицей

2 порции 20 ккал

Ингредиенты: 4 чайные ложки молотого кофе, 3 г молотой корицы, 2 чайные ложки сахара.

Способ приготовления

Кофе всыпать в турку, залить 350 мл холодной воды, довести до кипения, добавить корицу, снова довести до кипения. Готовый кофе процедить, разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 чайной ложке сахара.

Липовый чай с медом

4 порции 18 ккал

Ингредиенты: 4 чайные ложки черного чая, 2 столовые ложки сухих цветков липы, 4 чайные ложки меда.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Чай и цветки липы положить в чайник, залить на половину объема кипятком, выдержать 5 минут, затем долить кипятком до полного объема и настаивать еще 5 минут. Готовый чай разлить по чашкам, добавив в каждую по 1 чайной ложке меда.

Чай с яблоком

4 порции 23 ккал

Ингредиенты: 4 чайные ложки черного чая, 2 столовые ложки сухой травы мяты, 1 яблоко, 4 чайные ложки меда.

Способ приготовления

Заварочный чайник ополоснуть кипятком. Чай и мяту положить в чайник, залить на половину объема кипятком, выдержать 5 минут, затем долить кипятком до полного объема и настаивать еще 5 минут.

Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Разложить их по чашкам, залить чаем, добавив в каждую по 1 чайной ложке меда, настаивать 2 минуты.

Кисломолочный напиток с ягодами

2 порции 85 ккал

Ингредиенты: 300 мл питьевого йогурта, по 50 г ягод малины, ежевики и клубники.

Способ приготовления

Ягоды перебрать, промыть, положить в блендер, добавить йогурт, взбить. Напиток разлить по стаканам и подать на стол.

Утренний коктейль с пшеницей и бананом

1 порция 190 ккал

Ингредиенты: 0,5 банана, 100 г обезжиренного ванильного йогурта, 50 мл обезжиренного молока,

2 столовые ложки апельсинового сока, 1 столовая ложка пророщенной пшеницы, ванилин на кончике ножа,

3 кубика пищевого льда, заменитель сахара по вкусу.

Способ приготовления

Молоко и апельсиновый сок влить в блендер, добавить йогурт, пророщенную пшеницу, ванилин и заменитель сахара, взбить на средней скорости до однородной массы. Банан очистить, нарезать кружочками, положить в стакан, залить коктейлем, добавить кубики льда.

Томатный коктейль с сельдереем и лимоном

1 порция 22 ккал

Ингредиенты: 150 мл томатного сока, 0,5 лимона, 2 черешка сельдерея, 3 кубика пищевого льда.

Способ приготовления

Лимон обдать кипятком, отжать сок. Сельдерей вымыть, нарезать. Томатный и лимонный соки влить в блендер, добавить сельдерей, взбить. Коктейль перелить в стакан, добавить в него кубики льда.

Огуречный коктейль с морковным соком

1 порция 23 ккал

Ингредиенты: 2 крупных огурца, 1 крупная морковь, 40 г зелени сельдерея, 3 кубика пищевого льда.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Морковь очистить, нарезать кружочками. С помощью соковыжималки получить из овощей сок. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Морковно-огуречный сок влить в блендер, добавить зелень сельдерея, взбить на средней скорости. Коктейль перелить в стакан, добавить в него кубики льда.

Низкокалорийные блюда для вкусных обедов

Салаты и закуски

Салат из отварной телятины с пекинской капустой

5 порций 180 ккал

Ингредиенты: 200 г отварной телятины, 300 г пекинской капусты, 100 г темного винограда без косточек, 1 грейпфрут, 2 апельсина, 150 мл обезжиренного кефира, 3 столовые ложки низкокалорийного майонеза, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Листья пекинской капусты вымыть, обсушить, измельчить руками.

Телятину нарезать соломкой. Апельсины и грейпфрут обдать кипятком, очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить пленки.

Виноград вымыть, снять ягоды с кистей, каждую ягоду разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты смешать. Кефир смешать с майонезом, перцем и солью, взбить венчиком. Салат полить заправкой, перемешать, выложить в салатник и подать на стол.

Салат из мяса курицы с ананасом

4 порции 98 ккал

Ингредиенты: 150 г белого мяса курицы, 100 г мякоти ананаса, 100 г листьев салата лолло rosso, 50 г маслин без косточек, 1 чайная ложка столовой горчицы, 25 мл оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы промыть, отварить, остудить, нарезать соломкой.

Мякоть ананаса нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, измельчить руками. Маслины нарезать колечками.

Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в салатник. Масло смешать с горчицей, перцем и солью, взбить венчиком. Салат полить заправкой и подать на стол.

Салат из говядины с зеленым горошком

4 порции 192 ккал

Ингредиенты: 200 г отварной говядины, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г листьев зеленого салата, 1 яблоко, 1 чайная ложка столовой горчицы, 3 столовые ложки низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать соломкой. Листья салата вымыть, обсушить, нашинковать. Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить зеленый горошек и горчицу, посолить и перемешать. Салат заправить майонезом, разложить по тарелкам и подать на стол.

Салат из морепродуктов с пикантной заправкой

5 порций 197 ккал

Ингредиенты: 350 г тигровых креветок, 12 моллюсков (венерок), 250 г морских гребешков, 200 мл сухого белого вина, 50 г зелени петрушки, 50 мл лимонного сока, 2 корня сельдерея, 2 сладких перца, 1 чайная ложка сушеного эстрагона, 0,5 чайной ложки сушеного майорана, 1 столовая ложка оливкового масла, 1,5 чайной ложки французской горчицы.

Способ приготовления

Креветки очистить, промыть. Морские гребешки промыть, разрезать пополам. Зелень петрушки промыть, нарубить.

Сельдерей очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Сладкий перец очистить и нашинковать.

Вино смешать с эстрагоном и майораном, довести на сильном огне до кипения. Добавить моллюски, накрыть крышкой и варить около 5 минут, пока раковины не откроются. Затем моллюски очистить и переложить в салатник.

Отвар подогреть на сильном огне, положить в него креветки и варить 2 минуты. Готовые креветки вынуть шумовкой, разрезать пополам и добавить к моллюскам. Снова подогреть отвар и отварить в нем морские гребешки.

Для приготовления заправки отвар остудить до комнатной температуры, процедить. 100 мл отвара смешать с оливковым маслом, лимонным соком и горчицей, взбить венчиком.

В салатник к морепродуктам добавить сладкий перец и сельдерей, перемешать. Салат полить заправкой и посыпать зеленью петрушки.

Салат из квашеной и морской капусты с картофелем

4 порции 81 ккал

Ингредиенты: 100 г консервированной морской капусты, 200 г квашеной капусты, 1 клубень картофеля, 25 мл нерафинированного подсолнечного масла, черный молотый перец.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Морскую капусту смешать с квашеной капустой и картофелем. Салат поперчить и заправить маслом.

Салат из сельдерея с чесночно-ореховым соусом

2 порции 125 ккал

Ингредиенты: 200 г черешков сельдерея, 100 г листьев зеленого салата, 25 г ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.