

Содержание

| | | | |
|---|----|--|----|
| Зеленый салат «Дачное счастье»..... | 3 | Салат «Свежесть»..... | 17 |
| Салат по-средиземноморски..... | 4 | Салат «Редисочка»..... | 18 |
| Салат «Наслаждение»..... | 5 | Салат «Очарование»..... | 20 |
| Зеленый салат с морковью и луком..... | 6 | Салат «Карнавал»..... | 21 |
| Салат из свежей моркови..... | 6 | Салат «Зеленая полянка»..... | 22 |
| <i>Шаг за шагом</i> | | Салат «Восточный»..... | 23 |
| Салат с мятным маслом..... | 8 | Салат «Сытный»..... | 24 |
| Итальянский салат из рукколы с манго..... | 10 | Салат с луковой заправкой..... | 25 |
| Салат «Элада»..... | 11 | Салат из зелени с редисом и горячим перцем..... | 26 |
| Зеленый салат с тыквой..... | 12 | Салат «Обед на огороде»..... | 27 |
| Салат греческий с ароматной заправкой..... | 13 | Свекольный смузи с мятой..... | 29 |
| Салат с пророщенной фасолью..... | 14 | Смузи из молодой моркови..... | 29 |
| Салат «Миланский»..... | 15 | Томатно-огурцовый смузи с укропом...30 | |
| Салат-коктейль..... | 16 | Смузи «Фантазия в зеленых тонах»..... | 31 |



Витамины с грядки

Как бы ни были полезны купленные в аптеке витамины, а все же они не могут сравниться с теми, которые мы получаем вместе с пищей. Натуральные витамины из молодой моркови, редиса или салата всегда попадают к нам в организм не сами по себе, а в сопровождении других веществ, помогающих их усвоению. В то время как синтетические витамины лишены таких помощников. Так что если врач говорит, что вам не хватает того или иного витамина, чаще всего проблему можно эффективно решить, обогатив рацион питания свежими овощами и зеленью, попадающими на стол прямо с грядки.



Верная подсказка

Разнообразная окраска овощей нужна не только для того, чтобы радовать глаз. Она является индикатором содержания в продуктах тех или иных веществ. Самый «полезный» цвет на нашем столе — зеленый, т.к. он свидетельствует о наличии в пище таких органических соединений, как индолы и изоцианаты, а также флавоноиды и аллицин. Считается, что такой набор компонентов позволяет зелени и зеленым овощам укреплять сердечно-сосудистую систему и противостоять канцерогенам. Оранжевый цвет (например, моркови) говорит о содержании в пище каротина, мощнейшего защитника иммунной системы. Темно-красный цвет овощей часто связан с наличием мощных антиоксидантов. А вот желтый цвет продуктов с большой долей вероятности говорит о том, что они принесут пользу зрению.





Зеленый салат «Дачное счастье»

Рецепт Екатерины Разумовой, г. Пермь

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Чтобы кусочки авокадо в салате не темнели, их можно сбрызнуть соком лимона или лайма.



ПРОДУКТЫ

листья зеленого салата
листья рукколы
1 болгарский перец без семян
1 головка репчатого лука
1 помидор
½ авокадо
растительное масло
перец и соль по вкусу

3

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья салата и рукколы вымойте и обсушите, выложите в тарелки. У авокадо удалите косточку, очистите от кожуры, мякоть нарежьте соломкой. Перец, луковицу и помидор нарежьте крупными кусками, посолите и поджарьте, сбрызните маслом и слегка обжарьте на гриле. Выложите на листья салата подготовленные овощи и авокадо.