

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты



- Средние кабачки — 2 шт. (500 г)
- Овсяная мука — 100 г
- Яйцо — 1 шт.
- Зеленый лук — 30 г
- Соль — 1 щепотка

Совет:

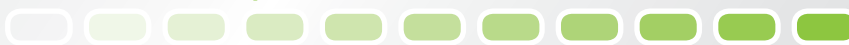
если кабачки дают много сока, то их нужно отжать.

Способ приготовления



- Кабачки натереть на терке. Лук мелко порезать.
- Все ингредиенты смешать и жарить на сухой сковороде с антипригарным покрытием.

Счетчик калорий



84

Ккал

3,4

Белки

2

Жиры

13

Угл.



РОЛЛ С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты



- Лаваш — 150 г

Для начинки:

- Креветки — 200 г
- Помидор — 1 шт.
- Листья салата

Для соуса:

- Мягкий творог — 120 г
- Чеснок — 2 зубчика

Способ приготовления

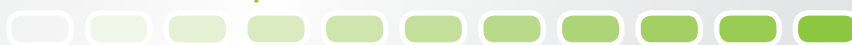


- Креветки отварить и нарезать.
- Помидоры и листья салата порезать. Чеснок измельчить и смешать с творогом.
- Все ингредиенты смешать, выложить получившуюся начинку на лаваш и скрутить ролл.

Совет:

ролл обжаривать не нужно. Я просто взяла для приготовления лаваш золотистого цвета.

Счетчик калорий



124

Ккал

12,5

Белки

0,8

Жиры

16,4

Угл.



СЫРНИКИ С ШОКОЛАДОМ

| и бананом ПП

Ингредиенты



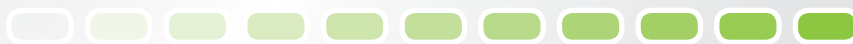
- Творог — 360 г
- Яйцо — 1 шт.
- Темный шоколад — 50 г
- Рисовая мука — 60 г
- Банан — ½ шт.

Способ приготовления



- Шоколад раскрошить на мелкие кусочки. Банан мелко порезать.
- Все ингредиенты смешать и слепить сырники.
- Жарить на сухой сковороде с антипригарным покрытием.

Счетчик калорий



Ккал

Белки

Жиры

Угл.

САЛАТ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

и сухариками

Ингредиенты



- Слабосоленая красная рыба — 100 г
- Помидоры — 50 г
- Болгарский перец — ½ шт.
- Цельнозерновой или ржаной хлеб — 30 г
- Листья салата
- Йогурт (наподобие греческого) — 30 г
- Красная икра для украшения — по желанию

Совет:

Вместо салат можно использовать шпинат.

Способ приготовления



- Помидоры, рыбу, болгарский перец нарезать.
- Хлеб нарезать кубиками и подсушить на сковороде. Как вариант: можно подсушить ломтики хлеба в тостере и нарезать их после этого.
- Все смешать и заправить йогуртом.

Счетчик калорий



111

Ккал

10,1

Белки

4,7

Жиры

6,7

Угл.



ЗАПЕЧЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ

с помидорами
и моцареллой

Ингредиенты



- Куриное филе — 1 шт
- Помидор — 50 г
- Моцарелла — 30 г
(можно заменить на другой сыр)
- Сухой чеснок
- Зелень

Способ приготовления



- Помидор нарезать полоскам.
у меня моцарелла была в шариках.
- Моцареллу порезать пополам (у меня были маленькие шарики).
- В курином филе сделать небольшие надрезы сверху.
В каждый надрез положить моцареллу, помидор и зелень.
Сверху посыпать сухим чесноком.
- Плотно завернуть филе в фольгу и выложить на противень.
Запекать при температуре 180 градусов 20– 25 минут.

Счетчик калорий

**107,9**

Ккал

18,3

Белки

2,9

Жиры

0,8

Угл.



ТРЕСКА

В сырно-томатном суфле

Ингредиенты



- Филе трески — 600 г
- Сметана — 10% 80 г
- Томатная паста — 80 г
- Помидоры — 100 г
- Сыр — 50 г
- Зеленый лук — 30 г

Совет:

Вместо трески можно использовать любую другую рыбу.

Способ приготовления



- Противень застелить фольгой и выложить рыбу. Смешать сметану и томатную пасту. Полученной смесью смазать рыбу.
- Помидоры нарезать кольцами, если они крупные, то полукольцами. Сыр натереть на терке, лук мелко порезать.
- Выложить на рыбу помидоры, затем посыпать луком и сыром.
- Запекать при температуре 180 °С в течение 20–25 минут.

Счетчик калорий



88

Ккал

13,2

Белки

2,9

Жиры

2,2

Угл.



ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВАЯ ПАСТА

Ингредиенты



- Банан — 70 г
- Мякоть авокадо — 180 г
- Фундук (ядра) — 40 г
- Жидкий мед (или сироп) — 25 г
- Какао — 20 г

Способ приготовления



- Вынуть мякоть из авокадо.
- Измельчить по очереди в блендере орехи, авокадо и банан. Смешать в блендере измельченные орехи, авокадо, банан, мед и какао.
- Убрать в холодильник на 20–30 минут. Шоколадная паста готова!

Счетчик калорий



264

Ккал

4,8

Белки

19,8

Жиры

16,9

Угл.



КОНФЕТЫ С ВИШНЕЙ

| и орехами

Ингредиенты



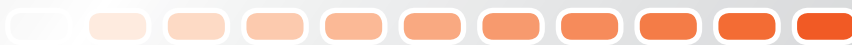
- Миндаль — 140 г
- Изюм — 50 г
- Замороженная вишня — 50 г
- Какао для обсыпки — 15–20 г

Способ приготовления



- Миндаль и изюм измельчить в блендере. Вишню измельчить в блендере с добавлением 1 ч. л. теплой воды. Смешать миндаль, изюм и вишню.
- Влажными руками сформировать шарики. Обвалять шарики в какао.
- Убрать в холодильник на 20–30 минут. Хранить в холодильнике в закрытой посуде не более 2–3 дней.

Счетчик калорий



436

Ккал

12,5

Белки

32,6

Жиры

26

Угл.



БАНАНОВЫЕ КОНФЕТЫ

Ингредиенты



- Банан — 1 шт.
- Темный шоколад — 50 г
- Грецкие орехи — 3–4 шт.

Способ приготовления



- Банан порезать на большие кусочки. Орехи раскрошить.
- Шоколад растопить на водяной бане или в микроволновой печи. Обмакнуть каждый кусочек банана в шоколаде. Сверху посыпать орехами.
- Выложить на тарелку и убрать в морозилку на 5 минут или подержать чуть дольше в холодильнике.

Счетчик калорий



258

Ккал

3,6

Белки

14,3

Жиры

28,6

Угл.

